

AMMATINOPETTAJIEN RAVITSEMUSOSAAMINEN HOTELLI-, RAVINTOLA- JA CATERINGALALLA

Sirpa Vuolle

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2013

Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) VUOLLE, Sirpa	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 3.6.2013
	Sivumäärä 91	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi AMMATINOPETTAJIEN RAVITSEMUSOSAAMINEN HOTELLI-, RAVINTOLA- JA CATERINGALALLA		
Koulutusohjelma Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma, ylempi AMK		
Työn ohjaaja(t) MERTANEN, Enni		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Suomalaiset syövät nykyisin elämänsä aikana yli 20 000 ateriaa kodin ulkopuolella. Ravitsemus-suositusten mukainen ruoanvalmistus ja valistustyö tukevat monin tavoin terveyden edistämistä ja sen myötä vaikuttavat myös kansantalouteen. Niin ruokapalvelussa kuin asiakaspalvelussakin työskentelevän ammattilaisen on tärkeää osata kertoa asiakkaalle terveellisistä vaihtoehtoista ruokailu-tilanteissa.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää hotelli-, ravintola- ja cateringalan ammatinopettajien ravitsemusosaamiseen liittyviä tekijöitä. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä hotelli-, ravintola- ja cateringalan ammatinopettajille. Kyselyssä tiedusteltiin opettajien mielipidettä opiskelijoiden tämänhetkisestä ravitsemukseen liittyvästä osaamisesta, opetusmateriaalista, opettajien oman ravitsemusosaamisen nykytilanteesta ja miten he kehittäisivät ravitsemusopetusta tällä hetkellä.</p> <p>Työn tuloksena saatiin selville, että vastaajat mieltävät ravitsemukseen liittyvät asiat tärkeäksi alan opinnoissa. Lähes kaikkia vastaajat kokivat sekä kokin että tarjoilijan ravitsemusosaamisen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Vastaajien mielestä opiskelijoiden ravitsemusosaaminen on kuitenkin tällä hetkellä liian vähäistä, osittain jopa heikkoa. Myös ravitsemusasioihin käytettävän ajan koetaan vähentyneen. Omaa ravitsemusosaamistaan vastaajat kuvasivat riittäväksi, mikä on ristiriidassa ravitsemuspassitestin tulosten kanssa.</p> <p>Opetussuunnitelmassa mainitut opiskelijoiden ravitsemusosaamiseen liittyvät ammattitaitovaatimukset ja arvioinnin kohteet on tärkeää avata huolellisesti alan oppilaitoskohtaisissa opetussuunnitelmissa. Sen toteuttamiseksi on tärkeää suunnitella valtakunnallisia alan koulutuspäiviä, joissa ravitsemusalan ammattilaisten osaamista ja näkemystä hyödynnettäisiin tutkinnon osien ravitsemusosaamisen tarkemmassa tarkastelussa yhdessä alan opettajien kanssa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ravitsemusosaaminen, ammatillinen osaaminen, ravitsemussuositukset		
Muut tiedot		



Author(s) VUOLLE, Sirpa	Type of publication Master's Thesis	Date 3.6.2013
	Pages 91	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title NUTRITIONAL KNOW-HOW OF TEACHERS AT VOCATIONAL SCHOOLS		
Degree Programme Master`s Degree Programme in Hospitality Management		
Tutor(s) MERTANEN, Enni		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Finnish people eat nowadays more than 20 000 meals outside of their homes during their lifetime. The information according to nutritional recommendations is supporting health promotion in many ways and also has an influence on the national economy. It is important for those working with food preparation and service to be aware of the healthy solutions and be able to inform the customers about this.</p> <p>The aim of this thesis was to solve different factors that affect the nutritional knowledge of hotel, restaurant and catering teachers. The teachers were given a questionnaire with questions of their opinions about students' knowledge concerning nutrition, teaching material, teacher's nutritional knowledge and how they would develop the nutritional teaching at the moment.</p> <p>The responses revealed that the respondents consider nutritional knowledge extremely important in the studies of this field. Almost all the teachers answering the questionnaire felt that the nutritional knowhow of the chefs and waiters is important or very important. All the respondents also felt that the level of the nutritional knowhow of the students was too low or even weak. Also the time used for the nutritional issues was experienced to be less than earlier. The teachers thought that their own nutritional knowhow is sufficient, which does not correspond to the results of the nutritional pass test.</p> <p>It is important that the professional qualifications and evaluation criteria concerning the nutritional knowhow mentioned in the curriculum are carefully opened up in the organization's own curriculum. To accomplish this, it would be important to plan national training events where the knowhow and visions of the professionals could be utilized when getting deeper into an analysis of the nutritional elements of the degree together with the teachers of the field.</p>		
Keywords		
nutrition knowledge, professional competence, nutrition recommendations,		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	RUOKAPALVELU TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	6
2.1	Terveyden edistäminen.....	6
2.2	Ravitsemuskasvatuksen merkitys yhteiskunnassa	8
2.3	Ruokapalvelun ammattilaisten merkitys ravitsemuskasvatuksessa ja neuvonnassa	15
2.4	Terveys- ja ravitsemuspoliittiset ohjelmat ja hankkeet Suomessa.....	16
2.5	Suomalaiset ravitsemussuositukset ja niiden merkitys hyvinvoinnille	19
2.6	Väestön terveys, sen kehittyminen ja muuttuminen.....	21
2.7	Ruokakäyttäytyminen ja elintarvikkeiden kulutus	26
3	OPETTAJAN AMMATILLINEN OSAAMINEN JA ALAN AMMATTITAITOVAATIMUKSET OPETUSSUUNNITELMASSA	27
3.1	Ammatillisen koulutuksen mahdollisuudet vaikuttaa ravitsemusosaamiseen	27
3.2	Ravitsemusosaaminen eri tutkinnonosissa	29
3.3	Opettajan ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	33
4	TAVOITTEET JA TUTKIMUSASETELMA, KYSELYN TAUSTA JA TOTEUTUS	36
4.1	Tutkimusongelma	36
4.2	Tutkimusmenetelmä, aineiston hankinta ja analysointi	37
4.3	Tutkimuksen toteuttaminen	38
5	TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI.....	39
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	40
5.2	Ravitsemusasioiden tärkeys alan koulutuksessa	42
5.3	Opettajien näkemys opiskelijoiden ravitsemusosaamisesta.....	46
5.4	Ravitsemusopetuksen sisältö ja opetuksessa käytetty materiaali	48
5.5	Opettajien näkemys hotelli-, ravintola ja cateringalan opiskelijoiden ravitsemusopetuksen kehittämistarpeista	54
5.6	Opettajien ravitsemusosaaminen ja sen kehittäminen	57
6	POHDINTA.....	66
	LÄHTEET	72
	LIITTEET	79

KUVIOT

KUVIO 1. Suolan saanti	14
KUVIO 2. Suomalaisten 25 - 64 -vuotiaiden miesten seerumin kolesterolitaso 1982-2012	22
KUVIO 3. Suomalaisten 25-64 -vuotiaiden naisten seerumin kolesterolitaso 1982-2012.	23
KUVIO 4. Ylipainoisten (ml. lihavat) lasten osuudet ikäryhmittäin ja sukupuolittain (ylipainon kriteerit IOTF) (Lihavuuden yleisyys Suomessa).....	24
KUVIO 5. Ylipainoisten (BMI>25 kg/m ²) osuudet ikäryhmittäin vuosina 1978-2010 (%)	25
KUVIO 6. Ylipainoisten ja lihaviin prosenttiosuudet yli 15 -vuotiaasta väestöstä osassa OECD – maita	25
KUVIO 7. Kasviksia, rasvatonta maitoa, voita, voi-kasvisöljyä ja leipää syövien osuudet 1978 - 2010 (%).	26
KUVIO 8. Opetussuunnitelmaperusteisen ammatillisen koulutuksen tutkinnon suorittaneet Matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla 2004 - 2011	28
KUVIO 9. Opettajuuden osatekijät	35
KUVIO 10. Vastaajien ikäjakauma	40
KUVIO 11. Hotelli-, ravintola- ja cateringalan työkokemus	40
KUVIO 12. Työvuodet opetustyössä.....	41
KUVIO 13. Vastaajien koulutustausta	41
KUVIO 14. Vastaajien taustatiedot.....	42
KUVIO 15. Ravitsemusasioiden osaamisen tärkeys opetustyössä	43
KUVIO 16. Opiskelijoiden ravitsemusosaamisen tärkeys.....	43
KUVIO 17. Tarjoilijan ravitsemusosaaminen henkilöstöravintolassa ja a la carte -ravintolassa	44
KUVIO 18. Kokin ravitsemusosaaminen henkilöstöravintolassa ja a la carte -ravintolassa	45
KUVIO 19. Vastaanottovirkailijan ravitsemusosaaminen työelämässä	45
KUVIO 20. Ravitsemusopetuksessa käytetty materiaali	51
KUVIO 21. Opetuksessa käytettyjen reseptien lähteet.....	52

KUVIO 22. Opetuksessa käytettyjen reseptien ravintoainelaskelmat	53
KUVIO 23. Vastaajien mielipide omasta osaamisesta opettaa ravitsemukseen liittyviä asioita	58
KUVIO 24. Ravitsemukseen liittyvän koulutuksen määrä	58
KUVIO 25. Ravitsemussuosituksiin perehtyminen ja käyttö opetuksessa	59
KUVIO 26. Arkilounaskriteerien tuntemus.....	59
KUVIO 27. Vastaajien halukkuus ravitsemusalan koulutukseen	60
KUVIO 28. Ravitsemukseen liittyvät lisäkoulutustarpeet	60

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Terveysten edistäminen, alalla toimijoita	11
TAULUKKO 2. Terveyskasvatuksen muodot	12
TAULUKKO 3. Kodin ulkopuolella tapahtuvasta ruokailusta käytettyjä termejä	16
TAULUKKO 4. Kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden määrä elinaikana	17
TAULUKKO 5. Kaikille pakollinen tutkinnon osa / Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen 20 ov	30
TAULUKKO 6. Asiakaspalvelun koulutusohjelma tai osaamisala (tarjoilija)/ Pakolliset tutkinnon osat	30
TAULUKKO 7. Kokin koulutusohjelma tai osaamisala (kokki) / Pakolliset tutkinnon osat	31
TAULUKKO 8. Ravintoainelaskennan määrä opetuksessa	50
TAULUKKO 9. Opetuksessa käytetyt oppikirjat ja ohjeiden ravintoainelaskelma	53
TAULUKKO 10. Oikein vastanneiden jakauma pistemäärän ja % -osuuden mukaan ..	62
TAULUKKO 11. Parhaiten vastatut kysymykset.....	62
TAULUKKO 12. Heikoiten tiedetyt vastaukset	63
TAULUKKO 13. Vastaajien arvioimana omat taidot suhteessa ravitsemuspassitestin pistemääriin.....	64
TAULUKKO 14. Vastaajien arvioimana ravitsemusosaaminen omassa työssä suhteessa ravitsemuspassin pistemääriin.....	64

1 JOHDANTO

Monipuoliset ja terveelliset ruokatottumukset tukevat terveyttä ja edistävät toimintakykyä koko ihmisen elinajan. Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu ehkäisee useimpia terveysongelmia, kuten lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia, aikuistyyppin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Suomalaiset syövät päivittäin yhteensä noin 2,3 miljoonaa aterialla kodin ulkopuolella. Näiden aterioiden ravitsemuksellisella laadulla on merkittäviä terveyttä edistäviä ja tukevia vaikutuksia edellyttäen, että ne valmistetaan ravitsemussuositusten mukaisesti. Ruokapalvelualan ammattilaisten ravitsemusosaamisella on terveellisen aterian valmistamisessa tärkeä merkitys. Ravitsemussuositusten toteutuminen konkreettisenä, innostavana ja houkuttelevana ateriana voisi parhaimmillaan innostaa eri-ikäisiä ruokailijoita terveellisiin valintoihin. Ruokailijat tarvitsevat omakohtaisia, positiivisia kokemuksia siitä, millä suositusten mukainen ruoka voi parhaimmillaan näyttää ja maistua.

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan opetussuunnitelma on uudistunut vuonna 2010. Perusteiden uudistumisen lähtökohtana oli tutkinnon rakenteiden uudistaminen työelämän osaamistarpeiden näkökulmasta. Opetussuunnitelmauudistus on tuonut opetukseen enemmän työelämälähtöisyyttä, suurempia opintokokonaisuuksia ja oppiaineperusteisen opetuksen poistumisen. Ravitsemusasioihin liittyvien ammattitaitovaatimusten näkyminen käytännön opetuksessa on hyvin opettaja- ja koulukohdista. Opettajan oman ravitsemusosaamisen vaikutus ravitsemukseen liittyvien perusasioiden opettamisessa on merkittävä. Opettajan innostus ja perehtyneisyys asiaan sekä tutkinnon eri osien ammattitaitovaatimusten selkeä toteutusmalli auttavat ravitsemusasioiden huomioon ottamisessa opetuksessa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää hotelli-, ravintola- ja cateringalan opettajien ravitsemusosaamista sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Opettajien omalla asenteella ja osaamisella on opiskelijoiden osaamisen kehittämisessä suuri vaikutus. Siksi tämän työn tarkoituksena oli selvittää myös, millaisia ravitsemusosaamiseen liittyviä kehittämistarpeita opettajilla on. Kyselyn avulla selvitettiin mm. opettajien saamaa ravitsemukseen liittyvää koulutusta ja miten he opettavat opetussuunnitel-

massa olevia ravitsemukseen liittyviä asioita. Kyselyssä olivat mukana myös ravitsemusspassin kysymykset. Niiden tarkoituksena oli selvittää opettajien omaa ravitsemusosaamista ravitsemuksen perusasioissa tällä hetkellä.

2 RUOKAPALVELU TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Tässä luvussa tarkastelen erilaisten yhteiskunnallisten kannanottojen, linjausten, mietintöjen ym. sisältöjä, joissa kommentoidaan terveellisen ruoan ja joukkoruokailun merkitystä koko väestön hyvinvointiin.

2.1 Terveiden edistäminen

Terveiden edistämisen käsite määritellään monin eri tavoin, sillä terveyden edistäminen on yksi keino terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisessa. Terveiden edistäminen on muuttunut sairauksien ehkäisystä terveyttä määrittävien sosiaalisten tekijöiden tarkasteluun. Terveiden edistämistä voi katsoa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Terveiden edistäminen tunnetaan käsitteenä, jossa yhdistetään eri tieteenalojen tieto ja eri alan edustajien toiminta. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 16, 24.) Pietilän (2010, 3) mukaan terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon toimintaa. Keskeistä on saada aikaan dialogia ja verkostoitua eri ammattiryhmien välillä.

Terveiden edistämisen käsite alkoi vahvistua Ottawan asiakirjan myötä 1986. Ottawan terveyden edistämisen asiakirjassa (Ottawa Charter for Health Promotion 1986) terveyden edistäminen kuvataan toiminnaksi, joka lisää niin ihmisten kuin heidän ympäristönsä terveyttä. Asiakirjan mukaan terveyden edistäminen on terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittämistä, terveellisen ympäristön aikaansaamista, yhteisöjen toiminnan parantamista, henkilökohtaisten taitojen kehittämistä ja terveyspalvelujen uudistamista. (Ottawa Charter 1986.)

Perttilä ja Uusitalo (2007, 101) toteavat, että kunnissa kuntalaisten hyvinvointi ja terveyden edistäminen lisääntyvät parhaiten yhdistämällä eri alojen asiantuntijuus ja osaaminen. Asiantuntijoiden on mietittävä yhdessä, mitkä ovat eri hallinnonalojen tehtävät ja miten eri ammattiryhmien osaaminen ja tapa toimia voivat tukea toisiaan. Kunnan hyvinvointikertomus antaa hyvän pohjan hyvinvointistrategiaa sekä toiminta- ja taloussuunnitelmaa laadittaessa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen käsitettä ja sisältöä on hyvä avata kuntien kannalta. Toiminnan sisällön avaaminen kaikille osapuolille auttaa systemaattisessa kehittämistyössä, sillä vaarana on, että toiminta ei muutu lainkaan.

Uusi terveydenhuoltolaki (1326/2010) velvoittaa kunnat aiempaa suunnitelmallisemmin tekemään työtä terveyden edistämiseksi. Kunnan on valtuustokausittain laadittava hyvinvointikertomus, joka pitää myös päivittää vuosittain. Hyvinvointikertomuksessa kuvataan kunnan hyvinvointipolitiikan toimintaperiaatteet, kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin tilanne ja niihin vaikuttavat muutokset. Kertomuksessa käsitellään myös kunnan palvelujärjestelmän toimintavalmius ja kyky huolehtia kuntalaisten hyvinvoinnista. (Hyvinvointikertomus 2013.)

Martikaisen (2006, 45) mukaan suunniteltaessa kunnan strategioita ja toimintoja ravitsemuksen yhteys terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen on otettava huomioon. Kunnissa pitää kiinnittää huomiota väestön lihomisen ja sairauksien ehkäisyyn huolehtimalla, että arjen terveelliset valinnat ovat mahdollisia. Ruokatottumusten muuttamisessa terveellisempää suuntaan tarvitaan yksilön tueksi myös kuntapalveluja. Kunnassa toimiva ravitsemustyöryhmä voisi tuottaa tietoja, suunnitella ja ennakoida riskejä ihmisen elinkaaren eri vaiheissa sekä tehdä merkittävää yhteistyötä terveydenhuollon ja muiden tahojen kanssa. Näin he yhdessä pystyisivät vaikuttamaan merkittävästi väestön terveellisten ruokatottumusten ja elämäntapojen kehittämisessä. (Martikainen 2006, 45–46.)

Pirkanmaan ensimmäinen, alueellinen terveyden edistämisen suunnitelma laadittiin vuonna 2011. Sen liitteeksi on laitettu Pirkanmaan alueellisen ravitsemussuunnitelman muokattu tiivistelmä. (Varjonen-Toivonen 2011, 1.)

Pirkanmaan alueelliseen ravitsemussuunnitelmaan on koottu väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi asetetut tavoitteet ja toimenpide-ehdotukset, joihin voidaan vaikuttaa ravitsemuksellisin keinoin. Suunnitelma on tarkoitettu työskentelyn pohjaksi niin kunnan eri hallinnonaloille ja kolmannelle sektorille kuin niiden päättäjille ja työntekijöille. Suunnitelman tavoitteiden avulla on tarkoitus ottaa käyttöön uusia toimintamalleja ravitsemispalvelujen ja ravitsemushoidon toteuttamiseksi. (Siljamäki-Ojansuu, Pölönen, Salminen, Varjonen-Toivonen sekä alueellinen ravitsemustyöryhmä 2011, 1, 5.)

Kuntien hankintayksiköillä on merkittävä rooli ruokapalveluiden ravitsemuslaadun toteutumisessa. Kaikilla suomalaisilla pitää olla mahdollisuus valita terveyttä edistävä ateria kodin ulkopuolella ruokaillessaan. Joukkoruokailun kehittämis- ja seurantar ryhmän toimenpidesuosituksessa esitetään ruokapalvelujen hankintaan ja kilpailuttamiseen ravitsemukselliset laatuksiteerit. Julkisista ruokapalveluista vastaavien tärkeä tehtävä onkin tehdä monipuolista yhteistyötä hankinnoista vastaavien kanssa, jotta hankintayksiköllä olisi riittävästi tietoa ravitsemukseen liittyvistä kilpailutuskriteereistä ja niiden tärkeydestä. (Vikstedt, Raulio & Prättälä 2011, 3.)

2.2 Ravitsemuskasvatuksen merkitys yhteiskunnassa

Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen on koko suomalaisen yhteiskunnan teollisuuden ja palvelutoiminnan kehittymisen kulmakivi. Terve ja hyvinvoiva työntekijä edistää yritysten menestymistä ja tuottaa enemmän verotuloja. Samalla myös sairastumisista johtuvat poissaolot ja hoitokulut pysyvät pienenä. Yritys, joka haluaa huolehtia yhteiskuntavastuustaan, huolehtii myös työntekijöiden hyvinvoinnista tarjoamalla terveyttä edistäviä ruokailumahdollisuuksia ja kannustaa oman hyvinvoinnin ylläpitoon. Huono ravitsemustila ja siitä johtuvat sairaudet aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä lisäkuluja. (Peltonen 2009, 10.)

Elintason nousu ja elintapojen muutokset ovat vaikuttaneet siihen, että lihavuudesta on tullut yksi merkittävimmistä kansanterveydellisistä ja -taloudellisista ongelmista.

Vuonna 2012 ylipainosta ja siihen liittyvistä oheissairauksista (tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet) muodostui 330 miljoonan euron hoitokustannukset. (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012, 1.) Obesity review -julkaisusarjan neljän laadukkaimman tutkimuksen mukaan USA:n terveydenhoidolle aiheutuvat kustannukset olivat lievästi lihavien (BMI 25-30) ja lihavien (BMI > 30) kohdalla vuonna 2008 noin 114 miljardia dollaria, joka oli noin 5 - 10 % koko terveydenhoitomenoista. (Tsai, Williamson & Glick 2011.)

Ihmisen elämänkaarta voidaan tarkastella monella tavalla ja monesta eri näkökulmasta. Riittävä ravinto, lepo ja liikunta muodostavat tärkeän perustan. Niiden määrä ja laatu voivat vaihdella, mutta niiden hyvä tasapaino auttaa nauttimaan elämän kaikista vaiheista terveenä ja hyvinvoivana. Tärkeänä osana vaikuttamassa perimän ja ympäristön lisäksi ovat ihmisen omat valinnat. (Partanen 2009, 9.)

Nurttilan (2001, 99, 128) mukaan lasten ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää mahdollistaa monipuolinen ruokavalio ja ateriaritmi. Sen saavuttamiseksi ja turvaamiseksi lapsiperheen ravitsemuskasvatuksen on tuettava vanhempia heidän ruoanvalinta-, ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissaan. Päiväkodissa yhteistyö perheiden, terveydenhuollon ja ruokapalvelun välillä turvaa lapsen laadukkaan ruokailun toteutumisen. Kyttälän, Ovaskaisen, Kronberg-Kippilän, Erkkolan, Tapanaisen, Tuokkolan, Veijolan, Simellin, Knipin ja Virtasen (2008, 3, 10–11) mukaan päiväkodissa syödyn aterian laatu on lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotona syödyn aterian. Elin-tason noustessa lasten lihavuus tulee lisääntymään. Vanhemmat tarvitsevat käytännönläheistä ja tutkittuun tietoon perustuvaa ohjausta terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 3, 10–11.)

Lyytikäinen (2001, 143–144) toteaa, että ala-asteikä on ravitsemuskasvatuksellisesti tärkeää aikaa. Kaveripiirien vaikutus voimistuu, mutta ruoanvalmistukseen osallistuminen ja yhdessä tekeminen auttavat lasta ymmärtämään terveellisen ravitsemuksen vaikutuksen omaan hyvinvointiin. Kouluruokasuosituksessa (2008, 5-6) mainitaan, että kouluruokailuun sijoittaminen tuo säästöjä pitkällä aikavälillä. Terveelliset, lapsuudessa ja nuoruudessa opitut ruokailutottumukset edistävät nuoren hyvinvointia.

Suosituksissa korostetaan myös ammattitaitoisen ruokapalveluhenkilöstön merkitystä sekä sen täydennyskoulutusta. (Kouluruokasuositukset 2008, 5-6.)

Puumalaisen (2001, 169) mukaan aikuisten ravitsemuskasvatuksen tavoite on tukea hyviä ruokatottumuksia ja näin edistää aikuisten terveyttä ja hyvinvointia. Raulion (2011, 59) tutkimuksen mukaan henkilöstöravintoloissa syöminen on pysynyt melko vakaana viimeisen kahden vuosikymmenen ajan. Työpaikan koon kasvaminen ja työntekijöiden korkeampi koulutus lisäävät henkilöstöravintolassa ruokailua. Henkilöstöravintolassa syövät ruokailijat nauttivat myös runsaammin kasviksia, kasvisruokaa ja kalaa kuin eväitä syövät työntekijät. (Raulion 2011, 59.) Taloustutkimuksen Horeca-rekisterin mukaan (Perälahti, Kumpusalo 2012) keittiöiden tarjoamat ateriamäärät ovat nousseet 4,6 % vuodesta 2009 vuoteen 2011 mennessä. Keittiöihin luetaan mukaan ravintolat, kahvilat, baarit, henkilöstöravintolat ja julkiset keittiöt. (Perälahti & Kumpusalo 2012.)

Ravitsemussuosituksissa ikääntyville (2010, 12) mainitaan, että hyvän ravitsemustilan ylläpidolla tuetaan ja ylläpidetään ikääntyvän terveyttä ja samalla vähennetään terveydenhoidon kustannuksia. Ravintoaineiden tarve ei vähene ikääntymisen myötä, mutta energian tarve vähenee fyysisen aktiivisuuden vähetessä. Ruoan laatuun on kiinnitettävä huomiota, sillä hyvä ravintoainetasapaino tukee fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Yksilöllinen ravitsemushoito ja lihaskunnon ylläpito ovat ikääntyville tärkeitä ravitsemuksellisia tavoitteita. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 12.)

Ravitsemuskasvatus on monitieteinen ja moniammatillinen ala. Terveyskasvatuksen yhtenä alana ravitsemuskasvatus on tärkeä osa terveyden edistämisessä. Ravitsemusasiantuntijoiden, kuten esimerkiksi ravitsemusterapeutin, tärkeä rooli on hankkia ajanmukaista, tutkittua tietoa siitä, millainen ruoka edistää terveyttä ja millaista ruokaa on syytä välttää. Ravitsemuskasvatukseen osallistuu myös alan muita ammattilaisia, kuten esimerkiksi opettajat ja terveydenhoitajat. Ravinnon ja terveyden tasapaino liittyy oleellisesti myös sosiaaliin ja psykologisiin yhteyksiin. Ne eivät ole pelkästään biologisia tai lääketieteellisiä tapahtumia elimistössä. Toimivan ravitsemuskasvatuksen näkökulmasta tarvitaan myös tietoa, millaisia vaikutuksia ruokatottumuksilla, ruoan hankinnalla ja ruoan käsittelyllä on ihmisten ravitsemukseen. (Nup-

ponen 2001, 15–16.) Taulukkoon 1. on koottu terveyskasvatuksen ja ravitsemuskasvatuksen liittyviä eri toimijoita. Monen toimialaan voi ajatella kuuluvan sekä terveys- että ravitsemuskasvatusta. Tärkeää on saada aikaan yhteistyötä ja siirtää tietoa eri toimijoiden välillä.

TAULUKKO 1. Terveyden edistäminen, alalla toimijoita

Terveyden edistäminen			
Toimija	Ravitsemus kasvatus	Terveyskasvatus	Toiminta
Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, THL	Sosiaali- ja terveysministeriön alainen tutkimus- ja kehittämislaitos. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos).		Kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tutkimalla ja seuraamalla alan kehitystä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos).
Kunnat	Kunnalla on ensisijaisesti vastuussa terveyden edistämisestä. (Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen).		Hyvinvointikertomuksen laadinta ja täytäntöönpano. (Hyvinvointikertomus).
Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN	Maa- ja metsätalousministeriön asettama asiantuntijaelin. Tehtävät määritelty asettamispäätöksessä. (Ravitsemusneuvottelukunta).		-laatii ravitsemussuosituksia, antaa toimenpide-ehdotuksia ja seuraa niiden vaikutusta. (Ravitsemusneuvottelukunta).
Ravitsemusterapeutti	Asiantuntijataho, -tieteellisen tutkimustieto terveellisestä ravitsemuksesta		-ravitsemusneuvonta ja tiedottaminen
Kansalaisjärjestöt	Merkittävä rooli hyvinvoinnin edistämisessä toimimalla lähellä ihmisten arkea. (Kansalaisjärjestöt).		-ihmisillä mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan toimintaan. (Kansalaisjärjestöt).
Työterveys	Työterveyden tehtävänä on mm. edistää työntekijöiden terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä työuran aikana. (Työterveyshuoltolaki 1383/2001).		
Opiskelijahuolto	-ravitsemusneuvonta ja ohjaus	Opiskelijahuollolla on tavoitteena mahdollistaa terve ja turvallinen opiskeluympäristö. (Oppilas- ja opiskelijahuolto).	-opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyyn seuraaminen ja edistäminen. (Opiskelijaterveydenhuolto).
Oppilashuolto	-ravitsemusneuvonta ja ohjaus	Oppilashuollolla on tavoitteena mahdollistaa terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö (Oppilas- ja opiskelijahuolto).	-oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen -terveystarkastukset ja terveysneuvonta. (Kouluterveydenhuolto.)
Neuvolat	-ravitsemusneuvonta ja ohjaus	"Neuvolatyö on keskeinen osa perusterveydenhuollon ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaa". (Äitiys- ja lastenneuvola).	"perheen elintapojen terveellisyden edistäminen". (Neuvolat).
Ruokapalvelualan ammattihenkilöstö	ravitsemussuosituksen mukainen ruoanvalmistus		-malliateriat, ohjaus terveellisiin valintoihin
Opettajat	neuvonta, opetus, valistus	neuvonta, opetus, valistus	-alan ammatillisen koulutuksen antaminen -kouluruokailun mahdollisuus tu-

			kea hyvää ravitsemusta -ohjata oppilasta ravitsemus- ja ruokakulttuuriasioissa
--	--	--	--

Ravitsemuskasvatuksen toteutumiseen tarvitaan monia eri keinoja. Nupponen (2001, 20) erottaa ravitsemuskasvatuksen keinoina kolme päämuotoa: neuvonta, opetus ja valistus. Taulukossa 2. on kuvattu eri toimintamuotojen keinot ja tehtävät. Kaikilla näillä eri toimijoilla on tärkeä roolinsa. Opetuksen tarkoituksena on auttaa ihmisiä hankkimaan tietoa terveydestä ja ravitsemuksesta sekä soveltamaan sitä toiminnassaan. Valistuksella pyritään esimerkiksi virittämään ja herättämään mielenkiintoa asiaa kohtaan. Neuvonnalla pyritään vaikuttamaan yksilön henkilökohtaisiin tilanteisiin.

TAULUKKO 2. Terveyskasvatuksen muodot. (Nupponen 2001, 20.)

	Neuvonta	Opetus	Valistus
Osanottajat	Yksilö Ryhmä	Opiskelijat Valmennusryhmä	Yleisöt
Vuorovaikutus- tilanne	Välitön	Välitön	Välitön Media
Viestintä	Kaksisuuntaista	Pääasiassa kaksisuun- taista	Pääasiassa yksi- suuntaista
Painotus	Ongelmanratkaisu	Tietorakenteet, tie- dot, taidot, arvostuk- set	Herättäminen, virittäminen, informoiminen

Neuvontaa Nupponen (2001, 21–22) luonnehtii vastavuoroiseksi tapahtumaksi, jossa selvitetään asiakkaan näkökulmaa ja annetaan hänelle selventävää tietoa asiasta. Suunniteltu ja ammattitaitoisesti toteutettu neuvonta on yksilöllisin ravitsemuskasvatuksen muoto. Jos asiakkaalla on heikot perustiedot ravitsemusasioista, neuvonnalla ei juurikaan tätä tilannetta paranneta. Paras tulos neuvonnasta saadaan, jos se liitetään asiakkaan tarpeisiin ja edellytyksiin (palvelukokonaisuuteen) tai sitä tuetaan järjestelmällisellä opetuksella.

Neuvonta-asiat sisältyvät myös hotelli-, ravintola- ja cateringalan opetussuunnitelmiin sisältöihin. Asiakaspalvelun koulutusohjelmassa (tarjoilija) opiskelijan tulee esimerkiksi luotettavasti osata kertoa tarjolla olevien ruokien soveltuvuudesta erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille sekä opastettuna selvittää tarjolla olevien tuot-

teiden ravitsemuksesta ja terveellisyydestä. Kokin koulutusohjelmassa vastaavasti esimerkiksi kokin tulee koota lautasmallin mukaisia annoksia asiakkaille. Neuvontataitoja tarvitaan myös, kun kokin pitää esitellä, mistä ruokalajeista toimipaikan lounaslista koostuu. (Hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinto 2010, 31–32, 52, 55.)

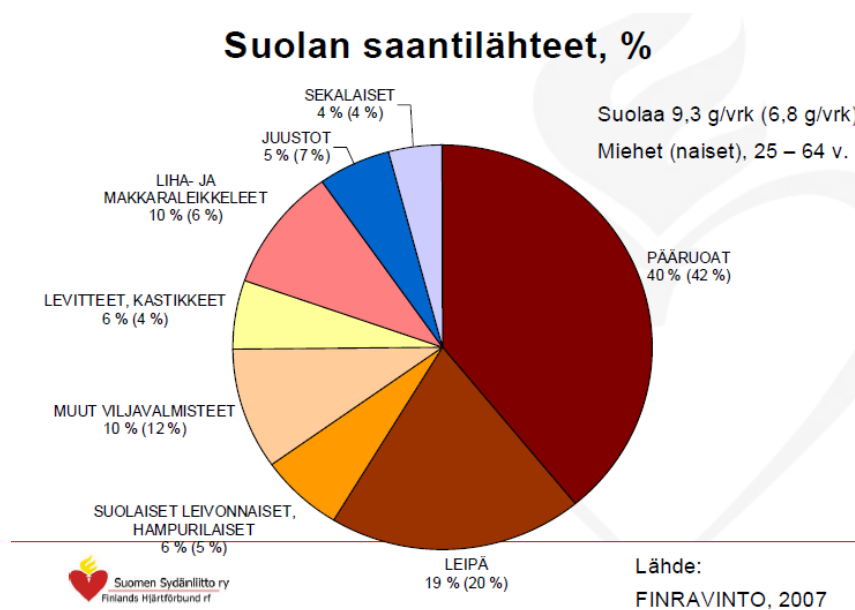
Opetuksella ravitsemuskasvatuksen keinona on mahdollisuus tuottaa syvempää, laajempaa ja jäsentyneempää osaamista. Laadukkaalla opetuksella pyritään siihen, että oppija pystyisi omaksumaan hyvin mielessä säilyviä ja soveltamiskelpoisia tietorakenteita. Esimerkiksi perusopetuksessa pedagogisin keinoin jokaisen oppilaan tulisi saada ravitsemuksesta ja terveydestä sellaiset tiedot ja taidot, että hän osaisi valmistaa yksinkertaista ja terveellistä ruokaa. (Nupponen 2001, 23–24.)

Valistuksen roolin Nupponen (Nupponen 2001, 24–26) näkee yksisuuntaisena viestintänä, johon vastaanottajalla on vain rajallinen mahdollisuus vastata tai reagoida. Valistavat terveysviestit ovat usein kehottavia tai tarjoavat tietoa asioista, joilla on merkitystä ihmisen terveydelle. Niitä käytetään enimmäkseen jonkin ajankohtaisen tapahtuman yhteydessä tai viranomaissuosituksen asiantuntijataustoituksessa. Yksittäiset valistuskampanjat harvoin vaikuttavat tai muuttavat ihmisten toimintatapoja. Valistuksen vaikutukset näkyvät vasta, jos samoja sisältöjä toistetaan ja näin saadaan aikaan mm. keskustelua aiheesta. Vaikutukset näkyvät hitaasti yhteiskunnassa, ja eniten niiden hyöty näkyy, jos valistusta tuetaan tietoisesti lainsäädännöillä ja taloudellisesti esimerkiksi vero- ja hintapolitiikalla. Raulion (2011, 12) mukaan päättäjille ja ravitsemuskasvattajille tarvitaan tutkittua tietoa väestön kokonaisvaltaisesta ruokakäyttäytymisestä. Pyrittäessä vaikuttamaan väestön terveyskäyttäytymiseen pitää ottaa huomioon myös heidän elinolosuhteensa.

Väestön yleistä terveydentilaa kansainvälisissä, ajallisissa ja väestöryhmittäisissä vertailussa kuvataan mm. kuolleisuustilastoilla. Tietoja kuolleisuudesta on kerätty pitkältä ajalta eri maissa, ja kuolleisuus kuvaa väestön terveyttä yleisemminkin. Useimmiten suuri kuolleisuus kertoo väestön sairastavuudesta ja toimintakyvyn heikkoudesta. (Koskinen 2009.) Väestön hyvinvointiin ja elintapoihin liittyvät valinnat, kuten ravitsemus, liikunta ja päihteiden käyttö, ovat useimmiten suomalaisten kansantautien

takana. Ne aiheuttavat huomattavan osan estettävissä olevasta kuolleisuudesta. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen, Aromaa 2008, 3.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on koonnut vuonna 2008 raportin, jossa tutkimustiedon pohjalta selvitettiin terveyden edistämisen toimien vaikuttavuutta ja kustannusvaikuttavuutta. Suomalaisten suurimmat kansanterveysongelmat ovat sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes, kotitapaturmat ja vapaa-ajan tapaturmat sekä murhat, ja raportissa keskityttiin erityisesti näiden ongelmien keskeisiin riskitekijöihin. Raportissa todetaan, että riskitekijöihin vaikuttamalla voitaisiin saavuttaa suuria terveyshyötyjä kohtuullisin kustannuksin. Ravitsemuksen näkökulmasta vaikuttavuutta ja kustannusvaikuttavuutta saataisiin aikaan mm. ravinnon rasvojen laadun parantamisella ja määrän vähentämisellä. Kuidun lisääminen ravintoon alentaa kolesterolia, mutta siitä ei ole olemassa tutkimuksia kustannusvaikutuksista. Väestön verenpaineeseen voitaisiin vaikuttaa yhdessä elintarviketeollisuuden kanssa alentamalla elintarvikkeiden suolapitoisuutta. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 3, 14.) Julan (2011, 32–33) mukaan suolan käytön vähentäminen alentaa kohonnutta verenpainetta ja pienentää sydäninfarktiin ja aivohalvaukseen sairastumista ja niihin liittyviä kuolemia.



KUVIO 1. Suolan saanti (Jula 2011, 33)

Kuviossa 1. on kuvattu suomalaisten suolan saantilähteet. Merkittävimiksi lähteiksi mainitaan pääruoat, leipä, muut viljavalmisteet sekä liha- ja makkaraleikkeet. Kustannussäästöä saataisiin noin 150 - 200 miljoonaa euroa vuodessa, jos koko suomalainen väestö saataisiin vähentämään suolan käyttöä 3g päivässä. (Jula 2011, 32–33.)

2.3 Ruokapalvelun ammattilaisten merkitys ravitsemuskasvatuksessa ja neuvonnassa

Opetushallituksessa toteutettavassa Valtakunnallinen ammatillisten osaamistarpeiden ennakointi (VOSE) – projektissa tehtiin matkailu- ja ravitsemisalan tulevaisuuden osaamistarpeiden ennakointikartoitus. Työryhmä mietti matkailu- ja ravitsemisalan osaamistarpeita vuosina 2021–2026. Ennakointiryhmä tarkasteli eri skenaarioita neljän matkailu- ja ravitsemisalan osa-alueen kautta. Osa-alueet olivat ruoka- ja ravintolapalvelut, majoituspalvelut, ohjelma-, viihde-, festivaali- ja hiihtokeskuspalvelut sekä myynti-, markkinointi- ja kokouspalvelut. Ruoka- ja ravintolapalveluiden osa-alueeseen työryhmä määritteli kuuluvaksi mm. ruoan valmistuksen, ravintoloiden asiakaspalvelun sekä anniskelun (sisältäen ruoka- ym. ravintolat, kahvilat, pikaruokapaikat, pubit ym. sekä suurtalouden ateriapalvelut). Kaikille skenaarioille yhteisiä osaamistarpeita olivat mm. alan perustaidot ja ydinosaaaminen, kuten ruokaan ja ravitsemukseen liittyvä osaaminen (hankinta, taloudellisuus, luomu- ja lähiruoka, terveysvaikutustuntemus, allergiat, ruokatrendit, puhtaus ja hygienia). (Taipale-Lehto 2012, 5, 19.)

Elintarvikkeiden, juomien ja raaka-aineiden tuntemus sekä kestäviin raaka-ainevalintoihin liittyvä osaaminen ja tuotantomenetelmien tuntemus nousivat myös esille matkailu- ja ravitsemisalan tulevaisuuden osaamistarpeiden ennakointikartoituksessa. Yleensä ravitsemusosaaminen ja erityisruokavaliotietämys koettiin tärkeäksi. Alan ammattilaisen tulee tietää erilaiset ravitsemukseen liittyvät suositukset. Kokkien ja esimiesten tulisi hallita erilaiset valmistusmenetelmät, mitoitukset, annos-

määrä-asiat, ruokalistasuunnittelu (annoksen makuun, väriin, rakenteeseen ja ravitsemukseen liittyvä osaaminen). (Taipale-Lehto 2012, 5, 19.)

2.4 Terveys- ja ravitsemuspoliittiset ohjelmat ja hankkeet Suomessa

Ravinnon ja terveyden vaikutuksiin toisiinsa vaikuttavien sosiaaliset ja psykologiset kuin biologiset ja lääketieteellisetkin yhteydet. Ihmiset tarvitsevat tietoa siitä, millaisia vaikutuksia ruokatottumuksilla, ruoan hankinnalla ja sen käsittelyllä on heidän ravitsemukseensa. (Nupponen 2001, 16.)

Puhuttaessa ruokailusta kodin ulkopuolella, viitataan siihen monella eri termillä. Puhutaan laitospuokailusta, joukkoruokailusta, suurtalouskeittiö, ruokapalvelusta, ammattikeittiöstä, ravintolaruokailusta ym. Taulukkoon 3. on koottu eri lähteistä kyseisten termien merkitys. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) käyttävät monesti julkaisuissaan vielä vanhentunutta termiä joukkoruokailu. Tässä opinnäytetyössä käytetään sanaa ruokapalvelut puhuttaessa ruokailusta kodin ulkopuolella.

TAULUKKO 3. Kodin ulkopuolella tapahtuvasta ruokailusta käytettyjä termejä

Käytetty termi	Selite
Laitoruokailu	Tarkoitetaan useimmiten ruokailua, joka tapahtuu armeijassa, vankilassa, koulussa ja sairaaloiden keittiöissä (Tainio, Tarasti 1995, 9).
Joukkoruokailu	<i>"Kodin ulkopuolella tapahtuvaa järjestettyä ruokailua, jota tuettavat julkinen sektori ja yksityiset ruokapalveluyritykset."</i> (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14). Vanha termi
Suurtalouskeittiö	Vanha termi
Ruokapalvelu	<i>"Ruokapalvelu on joukkoruokailun synonyymi, jolla korostetaan asiakaspalvelun osuutta ruokailutapahtumassa"</i> (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 14).
Ammattikeittiö	<i>"Ammattikeittiöt valmistavat ja tarjoavat ruokaa esimerkiksi päiväkodeissa, oppilaitoksissa, varuskunnissa, työpaikkojen henkilöstöravintoloissa, sairaaloissa ja vanhusten hoivapaikoissa ja ravintoloissa."</i> (Mauno, Libre 2008, 8.) Termiä on alettu käyttää 2000 luvun loppupuolella korvaamaan suurkeittiö ja joukkoruokailusanaa.

Ruokapalveluista on muodostunut tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria. Sen kehittäminen on ollut yksi tärkeimmistä asioista suomalaisessa ravitsemuspolitiikassa. Ruokapalveluiden merkitys suomalaisten terveyden edistämisessä on merkittävää. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18.) Raulion (2011, 69) mukaan ruo-

kapalveluiden tarjoama laadukas aterialla on tärkeässä asemassa niin työntekijän terveyttä ajatellen kuin myös työn tuottavuudessa työnantajan näkökulmasta. Mertanen ja Väisänen (2012) ovat koonneet seuraavaan taulukkoon (taulukko 4) yhteenvedon suomalaisten keskimääräisistä ateriointikerroista kodin ulkopuolella. Taulukko kattaa koko eliniän aikana tapahtuvat keskimääräiset ateriointikerrat ruokapalveluissa. Ravitsemussuosituksissa (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4) mainitaan, että suositukset on tarkoitettu ruokapalveluissa tarjottavien aterioiden suunnitteluun ja arviointiin ja sitä kautta edistämään ja tukemaan suomalaisten terveyttä. Taulukossa ilmenevät ateriointikerrat kuvaavat hyvin konkreettisesti sitä mahdollisuutta, joka ruokapalveluissa tarjottavalla terveellisellä aterialla voisi parhaimmillaan olla.

TAULUKKO 4. Kodin ulkopuolella syötyjen aterioiden määrä elinaikana (Mertanen & Väisänen 2012)

Ikävaihe	Paikka	Aika	Aterioita/päivä	Päiviä/vuosi	Yhteensä	Kaikki yhteensä
1-6	Päiväkoti	5 v	3	230	3450	3450
7-16	Peruskoulu	9 v	1	190	1710	5160
17-19	Toinen aste	3 v	1	190	570	5730
20	Armeija	9 kk	4	180	720	6450
21-26	Korkeakoulu	5 v	1	190	950	7400
27 - 67	Työpaikka	40 v	1	200	8000	15 400
	Vapaa -aika	78 v	1/vk	58	4520	19 920
78 -80	Ateriapalvelu	2 v	1	365	730	20 650
80 - 83	Palvelutalo	3 v	3	365	2190	22 840
84 - 86	Vanhainkoti	3 v	4	365	2920	25 760
	Sairaala	2 kk	4	60	240	26 000
	Yhteensä					26 000

Ruokapalvelun valmistama lounas on monen suomalaisen ainoa lämmin aterialla. Vastuu ruokapalvelujen käytön kehittämisestä ja edistämisestä kuuluu kaikille eri toimijoille. Tarvitaan myös eri toimijoiden ymmärrystä siitä, että ravitsemukseen on syytä panostaa. Ruokapalveluiden tarjoaman, ravitsemuskriteerit täyttävän aterian suunnittelu ja valmistus vaatii ruokapalveluhenkilöstön riittävää ravitsemusosaamista. Ammatillisissa perustutkinnoissa vaadittujen, ravitsemusosaamista tukevien ammatitaitovaatimusten monipuolinen käsittely opintojen aikana tarvitsee myös työelämän tukea. Työelämän pitäisi tuoda enemmän esille ravitsemusosaamisen merkitys ja tarve toimiessaan yhteistyössä oppilaitosten kanssa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18,34, 63.)

Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon edistämisen (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista 2008, 4, 18.) päätavoitteena on myös väestön terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Tässä periaatepäätöksessä on tuotu esille, että sosiaali- ja terveysalan sekä opetus- ja kasvatustalan ammattilaisten koulutukseen pitää sisältyä nykyistä enemmän perustietoa niin liikunnan kuin ravitsemuksen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös ruokapalveluhenkilöstön riittävä ravitsemusosaaminen, riittävät ohjaustaidot ja valmiudet tunnistaa ongelmia nostetaan esiin. Jatkuva täydennyskoulutus tietojen ja taitojen ylläpitämiseksi tulee turvata. Ravitsemispalvelujen laatua on seurattava ja kehitettävä. Vuoropuhelua tieteellisten tutkimustulosten tuottajien ja tiedon hyödyntäjien välillä on lisättävä.

Uusimmassa hallitusohjelmassa (Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 2011, 7, 13, 31, 51) painopistealueena on mm. kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja, korottaa terveyden kannalta haitallisten tuotteiden verotusta ja edistetään opettajien täydennyskoulutusta. Hallitusohjelmassa mainitaan, että ruokasektori on tulevaisuuden kasvuala, jonka toimintaa kehitetään kansallisessa ruokastrategiassa sekä ruokapoliittisessa selonteossa mainittujen suuntaviivojen mukaisesti.

Huomisen ruoka – esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi (2010, 4) visioidaan, miten koko ruokajärjestelmää tulee kehittää jatkuvasti uusimman tiedon mukaisesti. Visiossa nähdään, että suomalaiset kuluttajat syövät vuonna 2030 maukasta, terveellistä, kestävästi tuotettua ja turvallista ruokaa. Kuluttajalla koetaan olevan myös valmiuksia tehdä tietoisia valintoja. Alan koordinoitu, korkeatasoinen tutkimus- ja kehitystyö tukevat osaavaa ja kilpailukykyistä ruoka- ja palvelujärjestelmää. Vision toteutumiseksi tarvitaan kuluttajalähtöisyyttä, yhteistä päätöstä tehdä ruoka-alasta kasvuala, ruuan ja ruuan tekijöiden arvostuksen lisäämistä sekä uutta ruokapolitiikkaa ja ruoka-asioiden hallintomallia. Valtioneuvoston ruokapoliittisessa selonteossa (2010, 6-7,15) hallitus luettelee toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on saada tavoitteet toteutumaan lähivuosina. Päämääränä on, että ruokapalveluiden saatavuutta, laatua ja houkuttelevuutta lisätään, turvataan julkisen sektorin ruokapalveluille ja siinä erityisesti kouluruokailulle riittäviä resursseja sekä parannetaan julkisen sektorin hankin-

taosaamista. Tärkeänä hallitus pitää myös ruokapalvelun osaamista lähi- ja luomuruoan käytössä sekä osaamista terveellisempien valintojen edistämisessä. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämistä tuetaan. Ravitsemuksen ohjauksessa tarvitaan tutkittua, ajantasaista informaatiota. Koulutuksen avulla pyritään turvaamaan, että ruokalan ammattilaisilla on riittävät tiedot ja taidot terveellisestä ravinnosta. Varmistetaan ravitsemussuositusten mukaisen, helpon ja houkuttelevan ateriatarjonnan saantia eri väestöryhmille. (Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta 2010, 6-7,15.)

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – toimenpidesuosituksessa (2010, 3, 62, 63) mainitaan, että laadukkaiden ruokapalvelujen saatavuutta, käyttöä, houkuttelevuutta ja ravitsemuksellisen laadun parantamista pitää lisätä. Ruokapalveluiden seurantaa tulee myös kehittää. Ruokapalveluyritysten vastuullinen toiminta on erittäin tärkeässä roolissa näiden tavoitteiden toteutumisessa. Suositus nostaa esille myös riittävän ravitsemusosaamisen ja sen ylläpidon tärkeyden. Terveystieteen edistämisen keinoina ravitsemuksen keinoin tulee vahvistaa paitsi ruoka- ja elintarvikealalla myös muilla ammatillisen koulutuksen alueilla. Vaikka ammatillisissa perustutkinnoissa eri tutkinnon osissa ovat tietyt ravitsemukseen liittyvät ammattitaitovaatimukset, ne eivät takaa valmistuvien opiskelijoiden samantasoista osaamista. Tämän asian kehittämisestä parempaan suuntaan tarvitaan hyvää ja tehokasta yhteistyötä työelämän kanssa. Paikallisesti on mahdollista parantaa opiskelijoiden ravitsemusosaamista huomattavasti nykyistä laajemmaksi osaamiseksi. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – toimenpidesuositus 2010, 3, 62, 63.)

2.5 Suomalaiset ravitsemussuositukset ja niiden merkitys hyvinvoinnille

Valtion ravitsemustoimikunta perustettiin yli 50 vuotta sitten. Sen tarkoituksena oli seurata ja kehittää kansanravitsemusta. Vuonna 1970 sen nimeksi vaihdettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on toimintansa aikana tehnyt merkittävää työtä mm. kouluruokailun kehittämisessä. Samoin se on ollut tärkeänä vaikuttajana siinä, että kouluopetukseen on saatu kotitalouden lisäksi ravitsemuksen perusopetusta. Tätä kautta väestön ravitsemustietous on saatu nousemaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta tehty väestön ravitsemusti-

lanteen kattava tutkimus ja seuranta ovat olleet tärkeitä ravitsemuspoliittisten päätösten pohjana ja suuntaajana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on koko toimintansa aikana antanut suosituksia suomalaisten ruokavalion parantamiseksi. 1950-luvulla neuvottelukunta antoi suosituksia rasvan ja sokerin kulutuksen vähentämiseksi, samoin kuin rasvan laadusta ja jodin puutteen ehkäisystä. 1960-luvulla kehoitettiin lisäämään kasvisten, hedelmien, marjojen, kalojen, vähärasvaisen lihan ja maitovalmisteiden käyttöä. 1970-luvulla mukaan tuli suolan ja alkoholin käytön vähentäminen ja 1980-luvulla neuvottelukunta antoi suosituksia liikunnasta ja yleensä monipuolisesta ruokavaliosta. Tärkeänä on myös pidetty väestölle suunnattu ravitsemisopetus ja – valistus. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosittelusten toteuttamiseksi 2003, 11.)

Suomalaisten ravitsemussuosittelusten lähtökohta on suomalaisten terveys ja sen perustana pohjoismaiset ravitsemussuosittelukset. Suositukset perustuvat laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin. Suosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Ne ovat elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Ravitsemussuosittelukset on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa sekä ravitsemusopetuksen- ja kasvatuksen perusaineistona. Ravitsemussuosittelukset kuvaavat terveen, kohtalaisesti liikkuvan henkilön rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia pitkäaikaisella aikavälillä. (Suomalaiset ravitsemussuosittelukset: ravinto- ja liikunta tasapainoon 2005, 4.)

Suomalaisten ravitsemussuosittelusten (2005, 39–40) mukaan koostettu ja usein ruokapalveluissa tuotettu ruoka on terveellinen ja järkevä valinta. Lounasruokailijoiden on todettu syövän muita enemmän mm. kalaa, kasviksia, keitettyä perunaa sekä marjoja ja hedelmiä. Ruokapalveluiden onkin tärkeä käyttää ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa joukkoruokailuun luotuja arviointikriteerejä.

Yhdysvalloissa suosituksia ravintoaineiden saanniksi on julkaistu jo vuonna 1943, pohjoismaissa 1980-luvun alusta lähtien. Voimassa olevat Suomalaiset ravitsemussuosittelukset on julkaistu 2005, jolloin mukaan tuli myös liikuntasuosittelukset. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuosittelukset ovat parhaillaan lausuntokierroksella ja hyväk-

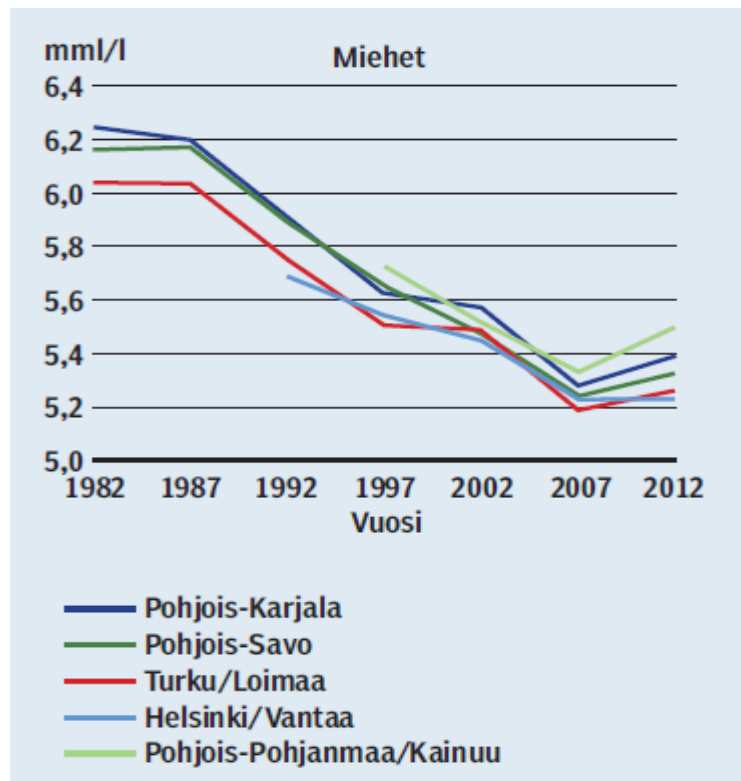
syttään virallisesti syksyllä 2012 pohjoismaiden ministerineuvoston toimesta. (Ravitsemussuositukset.)

Ehdotus uusiksi pohjoismaisiksi ravitsemussuosituksiksi julkaistiin Islannissa, Reykjavikissa kesäkuussa 2012. Luonnossuositus on tarkoitettu koskemaan tervettä väestöä, sitä ei pidä käyttää yksittäisten ihmisten ravinnonsaannin tarkasteluun. Ehdotus perustuu vahvaan tieteelliseen tutkimukseen. Uuden tutkimustiedon perusteella ei ole ilmennyt tehdä suuria muutoksia yksittäisten ravintoaineiden suosituksissa. Ehdotuksen mukaan hyvä ruokavalio koostuu kuitupitoisista, tummanvihreistä kasviksista, kaaleista, sipuleista, pavuista, herneistä, juureksista, hedelmistä ja marjoista, pähkinöistä ja kokojyvä viljasta. Usein pitäisi nauttia myös kalaa ja äyriäisiä sekä kasviöljyjä. Suolan saantia tulisi rajoittaa ja käyttää vähärasvaisia maitotuotteita. Terveellisistä raaka-aineista koostettu ruokavalio edistää terveyttä ja ehkäisee kroonisia sairauksia. (New Nordic Nutrition Recommendations –focus on whole diet, 2012.) Schwab (2012, 22) korostaa, että suositusten mukainen ruokavalio olisi kokonaisuutenaan terveyttä edistävää, yksittäiseen ravintoaineen saantiin ei kiinnitettäisi niinkään huomioita.

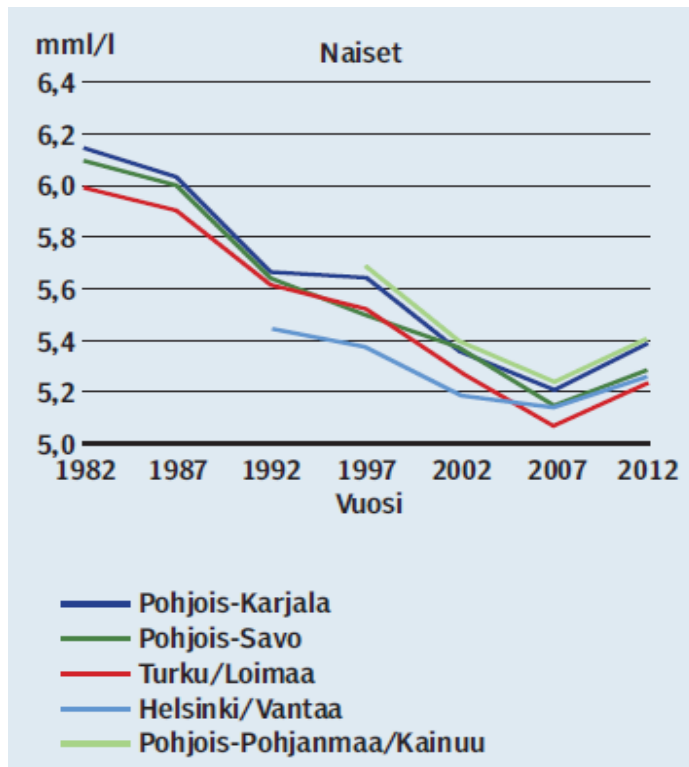
2.6 Väestön terveys, sen kehittyminen ja muuttuminen

Terveys 2011- pitkän aikavälin tutkimuksessa seurattiin yli 30 vuotiaiden suomalaisten terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Keski-ikäiset ja eläkeläiset voivat paremmin, mutta 30–44 vuotiaiden terveydessä ja hyvinvoinnissa ei ole tapahtunut paranemista. Terveysteen vaikuttavissa elintavoissa kuten ravintotottumuksissa on menty huonompaan suuntaan. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 3.) FINRISKI – tutkimuksen (Vartiainen, Borodulin, Sundvall, Laatikainen, Peltonen, Harald, Salomaa & Puska 2012, 2364) mukaan vuosikymmeniä jatkunut suomalaisten veren kolesteroli- pitoisuuden lasku on kääntynyt nousuun sekä miehillä että naisilla. Kuvioissa 2. ja 3. näkyvät 25–64 miesten ja naisten kolesterolitason muutokset 30 vuoden ajalta. Viime aikoina terveellisestä ruokavaliosta on käyty paljon keskustelua ja tämä on lisännyt väestön kiinnostusta terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen. Erilaiset dieetit ja yksittäiset kannanotot ovat vaikuttaneet siihen, että väestölle on syntynyt mielikuva,

että asiantuntijatkin ovat asioista eri mieltä. Hämmäntävä keskustelu on osassa suomalaisia johtanut palaamaan entiseen ruokavalioon. Tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa ohjauksen ja neuvonnan sekä suosituksiin perustuvan ateriatarjonnan pitäisi nyt olla voimakkaasti esillä.



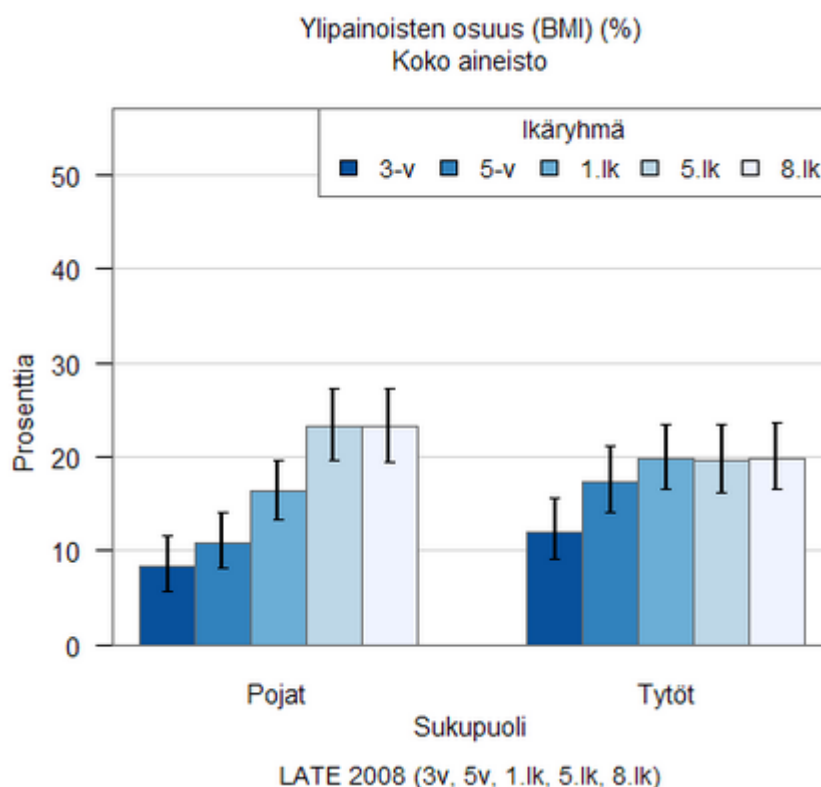
KUVIO 2. Suomalaisien 25 - 64 -vuotiaiden miesten seerumin kolesterolitasto 1982-2012. (Vartiainen, Borodulin, Sundvall, Laatikainen, Peltonen, Harald, Salomaa & Puska 2012, 2365.)



KUVIO 3. Suomalaisen 25-64 -vuotiaiden naisten seerumin kolesterolitaso 1982-2012. (Vartiainen, Borodulin, Sundvall, Laatikainen, Peltonen, Harald, Salomaa & Puska 2012, 2365.)

Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi (2010: 26, 12–14) selvityksessä kehityskuluista nostetaan huolenaiheeksi ja haasteeksi mm. ylipainoisuus. Neuvolaikäisistä 1-2 lasta kymmenestä on ylipainoisia, oppivelvollisuusikäisistä vajaa viidesosa on ylipainoisia. Myös opiskeluaikaisen ylipaino on lisääntynyt.

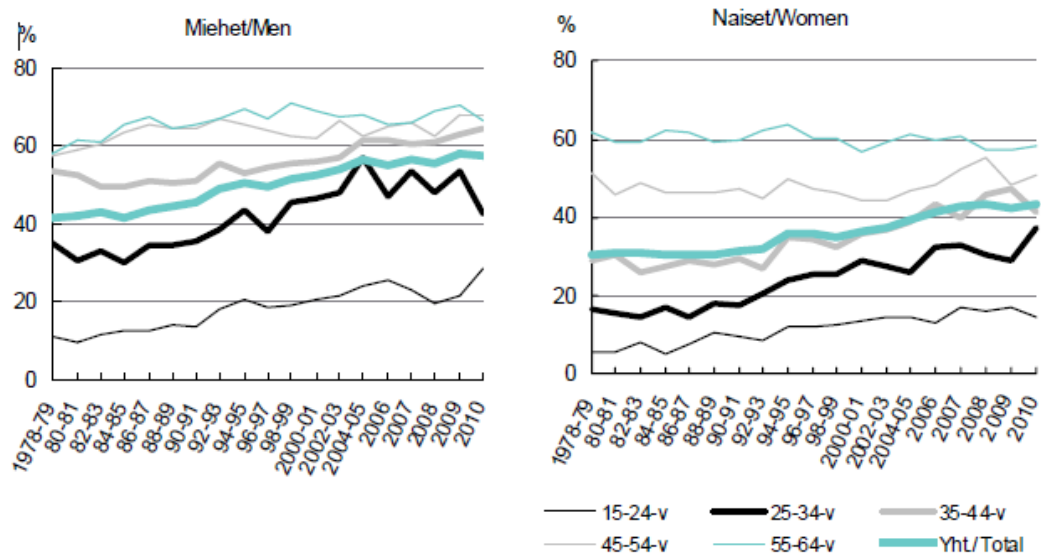
Kansallisen lihavuusohjelman 2012–2015 mukaan (Lihavuuden yleisyys Suomessa) jo 2-3 vuoden iässä on havaittavissa lihavuuteen johtavaa painonnousua. Lasten ylipainoisuuden on todettu olevan yhteydessä vanhempien sosioekonomiseen tilanteeseen. Kuviossa 4. on kuvattu ylipainoisten ja lihaviiden lasten tilanne 2007–2009.



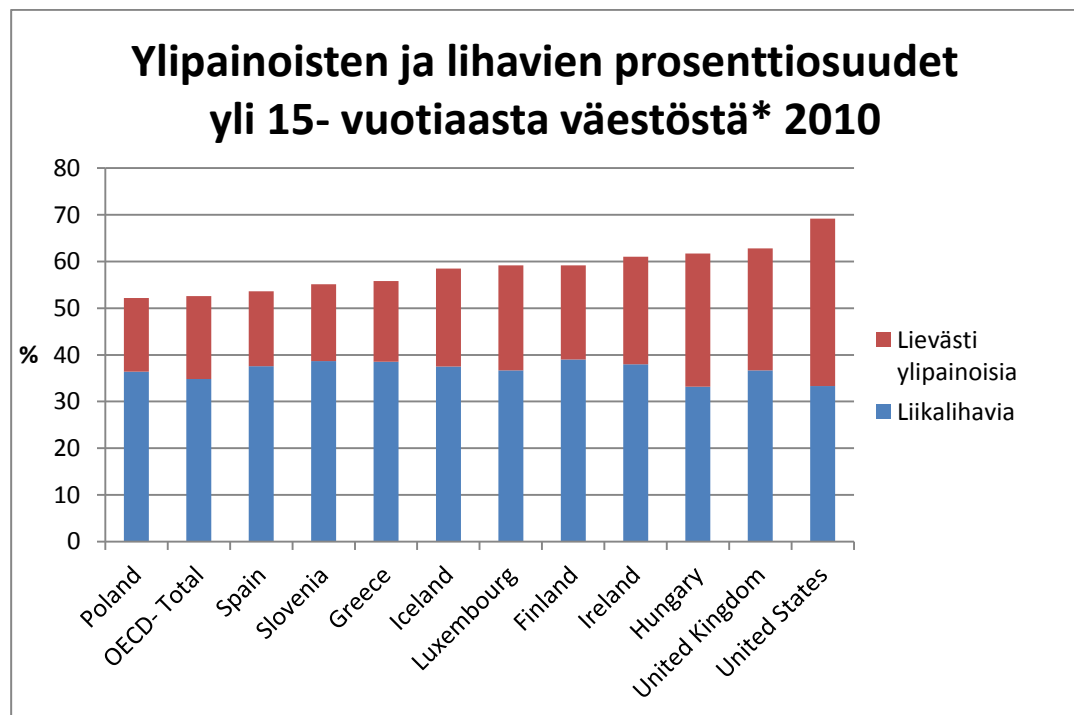
KUVIO 4. Ylipainoisten (ml. lihavat) lasten osuudet ikäryhmittäin ja sukupuolittain (ylipainon kriteerit IOTF) (Lihavuuden yleisyys Suomessa)

Suomalaisen väestön ylipainoisuus on kasvanut pitkällä aikavälillä. Pohjoismaista suomalaisten lihavuus on kärkisijalla, eurooppalaisiin verrattuna suomalaisten lihavuus on hieman keskitason yläpuolella, Iso-Britannian johtaessa lihavuustilastoja. (Lihavuuden yleisyys Suomessa.) Kuviossa 5. on kuvattu ylipainoisten (BMI>25 kg/m²) suomalaisten 15–64 vuotiaiden kehitys vuosina 1978-2010. Kuvioon 6. on koottu OECD –maista kymmenen Euroopan valtiota, OECD –maiden keskiarvo (OECD –total) ja USA:n tiedot. Tässä tilastossa Suomi on Euroopan ylipainoisten ja lihaviin

joukossa sijalla 4. Väestön ylipainoisten ja lihavien tilastossa USA on kärkisijalla.



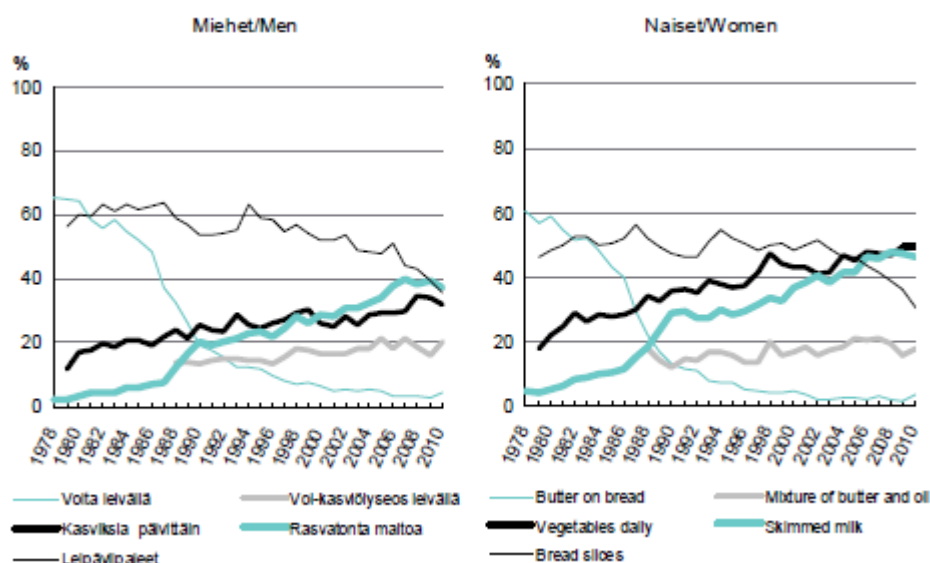
KUVIO 5. Ylipainoisten (BMI>25 kg/m²) osuudet ikäryhmittäin vuosina 1978-2010 (%) (Helakorpi, Pajunen, Jallinoja, Virtanen & Uutela 2011, 19)



KUVIO 6. Ylipainoisten ja lihavien prosenttiosuudet yli 15-vuotiaasta väestöstä osassa OECD – maita (OECD Factbook 2013)

2.7 Ruokakäyttäytyminen ja elintarvikkeiden kulutus

Helakorpi, Pajunen, Jallinoja, Virtanen & Uutela (2011, 3) ovat kartoittaneet työikäisten terveystietäytymistä ja siinä tapahtuneita muutoksia vuonna 2010. Kartoitus on tehty vuosittain vuodesta 1978 lähtien. Kyselyn vastausten perusteella ruokailutottumukset ovat parantuneet ravitsemussuositusten mukaiseen suuntaan. Kuviossa 7. ovat kuvattuna muutokset voin, voi-kasvisöljyjen, kasvisten, leivän ja rasvattoman maidon käytön suhteen. Kuvion mukaan leivän käyttö on laskussa samoin miesten kasvisten päivittäinen käyttö, vuonna 2010 miesten kasvisten käyttö oli 32 % ja vuonna 2009 34 %. Ravintotaseen 2011 ennakkotietojen mukaan täysmaidon kulutus on noussut vuodesta 2010 noin yhden litran henkeä kohden ja rasvattoman maidon kulutus vähentynyt 2,5 litraa henkeä kohden. Rasvattoman maidon kulutus kääntyi 2011 laskuun pitkään jatkuneen kasvun jälkeen. Voita kulutettiin vuonna 2011 noin neljä kiloa henkeä kohden, mikä on lisäystä vuoteen 2010 verrattuna 20 prosenttia. (Ravintotase 2011.)



KUVIO 7. Kasviksia, rasvatonta maitoa, voita, voi-kasvisöljyä ja leipää syövien osuudet 1978 - 2010 (%). (Helakorpi, Pajunen, Jallinoja, Virtanen & Uutela 2011, 16)

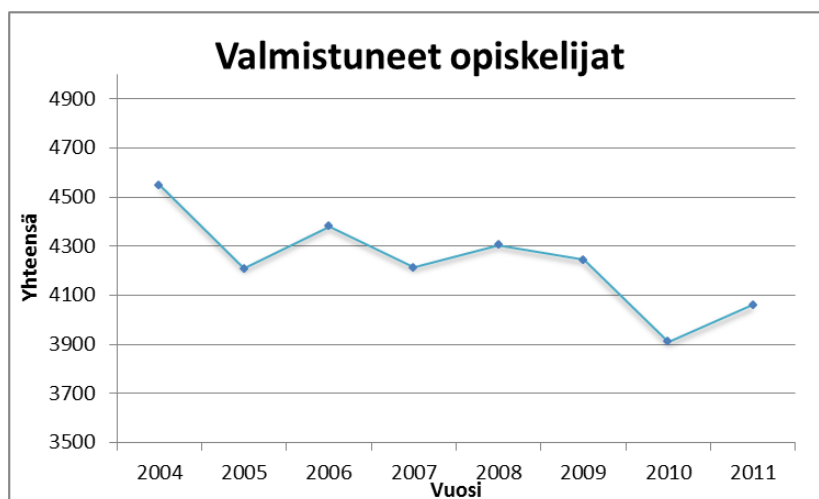
3 OPETTAJAN AMMATILLINEN OSAAMINEN JA ALAN AMMATTITAITOVAATIMUKSET OPETUSSUUNNITELMASSA

3.1 Ammatillisen koulutuksen mahdollisuudet vaikuttaa ravitsemusosaamiseen

Ammatillisen koulutuksen tavoitteena on kohottaa ammatillista osaamista, kehittää työelämää sekä vastata sen osaamistarpeista. Koulutuksen kehittämistarpeet perustuvat valtioneuvoston hyväksymään koulutuksen ja tutkimuksen kehittämissuunnitelmaan. (Ammatillinen koulutus ja sen kehittäminen 2012.)

Oppilaitoksissa opetussuunnitelmien kehittäminen ja ajanmukaisena pitäminen pitäisi perustua aina viimeisimpiin koulutuspoliittisiin linjauksiin. Vastatakseen työelämän ammattitaitovaatimuksia, oppilaitosten on tärkeä tehdä yhteistyötä myös työelämän kanssa. Työelämän ja koulutuksen järjestäjien yhdessä tulisi huolehtia siitä, millaisia ammatillisia pätevyys- ja osaamis- ja taitoja eri aloilla toimimisessa ja kehittämisessä tarvitaan. (Hätönen 2006, 9-11.)

Työelämässä tapahtuvat muutokset, kuten osaamisvaatimusten monipuolistuminen ja toimenkuvien muuttuminen asettavat kasvavia haasteita ammatilliselle koulutukselle. Työelämään siirtyvältä nuorelta edellytetään vahvaa ammattiosaamista, joka mahdollistaa työntekijän toimimisen monipuolisissa ja vaihtelevissa tehtävissä. Oman osaamisen jatkuva kehittäminen on myös tärkeää. (Koulutus ja tutkimus vuosina 2007–2012, 22.) Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan koulutusohjelmista valmistuu vuosittain noin 4200 alan ammattilaista, kuvio 8 (Suomen virallinen tilasto). Näillä alan opinnot suorittaneilla ammattilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa asiakastytytyvyyteen ja työyhteisöön. He valmistavat ja tarjoilevat erilaisia aterioita parhaimmillaan tuhansille asiakkaille. Heillä on myös mahdollisuus vaikuttaa ravitsemuskäyttämiseen ohjaamalla ruokailijoita ravitsemussuositusten mukaisiin kulutustottumuksiin. (Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinto 2010, 208.)



KUVIO 8. Opetussuunnitelmaperusteisen ammatillisen koulutuksen tutkinnon suorittaneet Matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla 2004- 2011. ¹⁾Ei sisällä oppisopimuskoulutusta

Opettajan pedagoginen ja ammatillinen osaaminen turvaa opetussuunnitelman mukaisen opetuksen. Opettajan on tärkeää tietoisesti ja jatkuvasti uudistaa ja ylläpitää omaa osaamistaan. Opettajan toiminnan ydin lähtee oppimaan innostamisesta. Opettajan oma kiinnostus ja innostus vaikuttaa opiskelijan ammattitaidon kehittämisessä. Opettajan tai opettajien tulee suunnitella opiskelu niin, että oppiminen ja osaaminen tapahtuvat tutkinnon perusteiden ja ammattitaitovaatimusten mukaisesti. (Ammatillisten perustutkintojen perusteiden toimeenpano 2012, 148–149.)

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman (SRE) tarkoituksena oli vuosina 2008–2011 nostaa ruoan ja ruoantekijöiden arvostusta, ohjata ravitsemuskäyttäytymistä ja edistää yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Ohjelman toimesta pyrittiin vaikuttamaan mm. päättäjiin, jotta heille muodostuisi käsitys siitä, miten merkittävää julkisten ruokapalveluiden toiminta on. Tärkeää on kertoa kuluttajille ammattikeittoöiden, teollisuuden ja kaupan rooleista vastata suomalaisten jokapäiväisestä aterioinnista. Suomalaisilla ei aina ole riittävästi tietoa siitä, miten heidän ruokansa on valmistettu. Alan toimijoiden arvostus vaikuttaa ammattiylpeyden ja motivaation ylläpitoon sekä alalle hakeutuvien opiskelijoiden määrään. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2011, 3,8.)

3.2 Ravitsemusosaaminen eri tutkinnonosissa

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan koulutuksen saaneen henkilön ravitsemusosaaminen kertyy koko koulutuksen aikana. 2010 uudistetussa tutkinnossa on pakollisten tutkinnon osien lisäksi tarjolla valinnaisia tutkinnon osia, joiden avulla opiskelija voi halutessaan syventää mm. ravitsemukseen liittyvää osaamista. Alan ammattitaitoiselta henkilöltä vaaditaan tavoitteiden mukaan paljon osaamista terveelliseen ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinto voidaan suorittaa joko ammatillisena peruskoulutuksena tai näyttötutkintona. Tutkinto muodostuu ammatillisista tutkinnon osista, ammatillisessa peruskoulutuksessa myös ammattitaitoa täydentävistä tutkinnon osista (yhteiset opinnot) sekä vapaasti valittavista tutkinnon osista. Opetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että perustutkinnon suorittanut henkilö toimii työssään asiakaslähtöisesti ja kannattavasti. Hän myös huolehtii tuotteiden laatuvaatimuksista, turvallisuudesta, terveellisyydestä ja esteettisyydestä. Ammatillisuutta osoittaa myös kiinnostus oman ammattitaidon jatkuvasta kehittämisestä ja alan kehityksen seuraamisesta. (Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinto 2010, 8.)

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnon suorittanut hallitsee alan perusvalmiuksien lisäksi joko asiakaspalvelun, hotellipalvelun tai ruoanvalmistuksen tehtävät. Opiskelija voi myös yksilöllisesti sisällyttää enemmän tutkinnon osia, jos hän haluaa syventää omaa ammattitaitoaan tai huomioida työelämän paikallisia tai alakohdittaisia ammattitaitovaatimuksia. (Mts. 2010, 8, 12.)

Hotelli- ravintola- ja cateringalan opinnot koostuvat pakollisista ja valinnaisista tutkinnon osista. Alan kaikki opiskelijat suorittavat yhteisenä pakollisena tutkinnon osana majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen 20 ov. Tämän tutkinnon osan aikana pitäisi opiskelijoille muodostua erityisruokavalioihin liittyvä ravitsemusosaaminen. Taulukosta 5 ilmenee tämän tutkinnon osan pakolliset ravitsemukseen liittyvät keskeiset sisällöt ja ravitsemukseen liittyvät arvioinnin kohteet.

TAULUKKO 5. Kaikille pakollinen tutkinnon osa / Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen 20 ov. (Hotelli-, ravintola ja cateringalan perustutkinto 2010, 18–20)

Kaikille pakollinen tutkinnon osa / Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen
<p>Tutkinnon osan keskeiset sisällöt, joihin ravitsemustieto liittyy</p> <ul style="list-style-type: none"> • ylläpitää aktiivisesti toiminta- ja työkykyä työssään • on perehtynyt erityisruokavalioihin siten, että pystyy luontevasti kertomaan asiakkaille, mitkä toimipaikan tuotteet sopivat heille • tunnistaa työtehtäviinsä liittyviä raaka-aineita tai tuotteita (Hotelli- ravintola- ja cateringalan perustutkinto 2010, 18)
<p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työn perustana oleva tiedon hallinta, T1 -taso</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>tunnistaa työtehtäviinsä liittyviä tavallisimpia raaka-aineita tai tuotteita ja arvioi opastettuna niiden laatua ennen käyttöä ja käytön aikana.</i> • <i>on perehtynyt erityisruokavalioihin (laktoositon, maidoton, keliakia) siten, että pystyy opastettuna luotettavasti kertomaan asiakkaille, mitkä toimipaikan tuotteet sopivat heille. (Mts. 20.)</i>

Asiakaspalvelun koulutusohjelmassa (tarjoilija) tutkinnon perusteiden mukaisesti tarjoilijan pitäisi hallita hyvin myös ravitsemuksen perusasiat suoriutuakseen asiakkaan ohjauksesta terveellisiin valintoihin esimerkiksi lounasruokailussa. Taulukossa 6 on koottu tarjoilijan näkökulmasta opetussuunnitelman keskeiset ravitsemusosaamiseen liittyvät, keskeiset ammattitaitovaatimukset ja arvioinnin kohteet. Näiden asioiden monipuolinen käsittely opintojen aikana tarvitsee teoriaopintojen ohella vahvaa käytännön ruoanvalmistuksen opetusta, jossa asioiden soveltamien käytäntöön tulisi hyvin esille.

TAULUKKO 6. Asiakaspalvelun koulutusohjelma tai osaamisala (tarjoilija)/ Pakolliset tutkinnon osat. (Hotelli-, ravintola ja cateringalan perustutkinto 2010, 23 -24.)

Asiakaspalvelun koulutusohjelma tai osaamisala (tarjoilija) /Asiakaspalvelu ja myynti
<p>Tutkinnon osan keskeiset sisällöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pitää huolen myytävien/tarjoiltavien tuotteiden laadusta • on perehtynyt erityisruokavalioihin ja tuotevalikoimiin kuuluviin ruoka- ja juomatuotteisiin siten, että kertoo luontevasti tarjolla olevien ruokien soveltuvuudesta erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille • on perehtynyt terveelliseen ravitsemukseen ja ruokavalion periaatteisiin siten, että kertoo myytävien tuotteiden ravitsemuksesta ja terveellisyydestä sekä suosittelee asiakkaalle sopivia tuotteita tunnistaa työtehtäviinsä liittyviä

<p>raaka-aineita tai tuotteita. (Hotelli- ravintola- ja cateringalan perustutkinto 2010, 23.)</p>
<p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työn perustana oleva tiedon hallinta, T1 -taso</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>on perehtynyt erityisruokavalioihin ja tuotevalikoimiin kuuluviin ruoka- ja juomatuotteisiin siten, että osaa kertoa opastettuna luotettavasti esillä olevien ruokien soveltuvuudesta erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille.</i> • <i>on perehtynyt terveellisen ravitsemuksen ja ruokavalion periaatteisiin siten, että kertoo opastettuna myytävien tuotteiden ravitsemuksesta ja terveellisyydestä (Mts. 23-24.)</i>
<p>Asiakaspalvelun koulutusohjelma tai osaamisala (tarjoilija) /Annosruokien ja juomien tarjoilu</p>
<p>Tutkinnon osan keskeiset sisällöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suosittelee tavallisimpia erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille sopivia vaihtoehtoja ja yhdistelee ruoka- ja juomatuotteita ateriakokonaisuuksiksi • hoitaa palvelutilanteen joustavasti ruotsinkielellä ja yhdellä vieraalla kielellä. (Hotelli- ravintola- ja cateringalan perustutkinto 2010, 25.)
<p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työn perustana oleva tiedon hallinta, T1 –taso</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>kertoo asiakkaille ruoka- ja juomatuotteiden sopivuudesta tavallisimpia erityisruokavalioita noudattaville asiakkaille. (Mts. 27).</i>

Kokin koulutusohjelmassa ravitsemusosaamiseen liittyvät tavoitteet (taulukko 7) perehdyttävät opiskelijat ravitsemussuositusten perusteisiin ja erityisruokavalio-osaamiseen. Tutkinnon perusteissa on tarkoitus perehtyä myös erilaisten annoskokojen merkitykseen sekä reseptiohjelmien käyttöön. Ruokalistasuunnittelun periaatteet tulisi myös käydä opiskelijoiden kanssa läpi. Varsinaista ravintoainelaskentaa ei perusteissa mainita.

TAULUKKO 7. Kokin koulutusohjelma tai osaamisala (kokki) / Pakolliset tutkinnon osat. (Hotelli-, ravintola ja cateringalan perustutkinto 2010, 37 – 42.)

<p>Kokin koulutusohjelma tai osaamisala (kokki) / Lounasruokien valmistus</p>
<p>Tutkinnon osan keskeiset sisällöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • perehtyy työtään koskeviin laatuvaatimuksiin • on perehtynyt terveellisen ravitsemuksen perusperiaatteisiin ja valmistaa maukasta, ravitsevaa ja terveellistä lounasruokaa ruokaohjeiden mukaan • kokooa itsenäisesti ravitsemussuositusten mukaisia malliannoksia • on perehtynyt kasvis- ja erityisruokavalioihin sekä tulkitsee tuoteselosteita

<p>siten, että pystyy valmistamaan itsenäisesti tavallisimpia erityisruokavalioiden mukaisia lounasruokia</p> <ul style="list-style-type: none"> tietää asiakaskohtaisen annoskoon sekä suurentaa, pienentää ja muuntaa ruokaohjeita reseptiohjelmia käyttäen tietää ruokalistan suunnittelun periaatteet ja suunnittelee tarvittaessa lounaan ruokalistan
<p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työprosessin hallinta, T1 –taso</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>valmistaa maukasta, ravitsevaa ja terveellistä lounasruokaa ohjeistettuna</i> <i>kokooa ohjeen mukaan ravitsemussuositusten mukaisia malliannoksia</i> <p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työn perustana olevan tiedon hallinta, T1 –taso</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>on perehtynyt terveellisen ravitsemuksen peruseriaatteisiin siten, että pystyy valmistamaan opastettuna maukasta, terveellistä ja ravitsevaa lounasruokaa</i> <i>on perehtynyt opastettuna kasvis- ja erityisruokavalioihin sekä tulkitsee tuoteselosteita siten, että pystyy valmistamaan toisen apuna tavallisimpia erityisruokavalioiden mukaisia lounasruokia</i> <i>suurentaa, pienentää ja muuntaa ruokaohjeita ohjeiden mukaan käyttäen alan reseptiohjelmia</i> <i>on perehtynyt ruokalistan suunnittelun periaatteisiin siten, että pystyy esittelemään, millaisista ruokalajeista yrityksen tai toimipaikan lounaslista koostuu ja osallistuu tarvittaessa ruokalistan suunnitteluun ohjatusti. (Mts. 38- 39).</i>
<p>Kokin koulutusohjelma tai osaamisala (kokki) / Annosruokien valmistus</p>
<p>Tutkinnon osan keskeiset sisällöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> kokooa ravitsemussuosituksien mukaisia annoksia muuntaa ja valmistaa eri menetelmillä maukkaita, ravitsevia ja tasalaatuisia erityisruokavalioannoksia asiakkaiden tarpeen mukaan vastaavista annoskokonaisuuksista (maku, väri, rakenne, muoto, annoskoko, asettelu) huolehtii asiakaskohtaisten tarpeiden toteuttamisesta omassa työssään
<p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta, T1 –taso</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>valmistaa eri menetelmillä erilaisille asiakasryhmille maukkaita, ravitsevia ja tasalaatuisia annosruokia (Mts. 42).</i> <p>Tutkinnon osan arvioinnin kohde; työn perustana olevan tiedon hallinta, T1 –taso</p>

- *kokoaa ravitsemussuositusten mukaisia annoksia*
- *muuntaa ja valmistaa erityisruokavalioannoksia asiakkaiden tarpeen mukaan vastaavista annoskokonaisuuksista. (Mts. 42).*

3.3 Opettajan ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opettajana toimiminen on yhteiskunnan avainammatteja. Oppimisessa ja koulutuksessa olennaisinta ei ole tiedon tekninen hallinta vaan sen monipuolinen soveltaminen eri tilanteissa. Opettajan kyky edistää näissä tilanteissa tarvittavia vuorovaikutustaitoja nousee olennaiseksi opettajan ammattitaidon osa-alueeksi. (Nummenmaa & Välijärvi 2006, 3.)

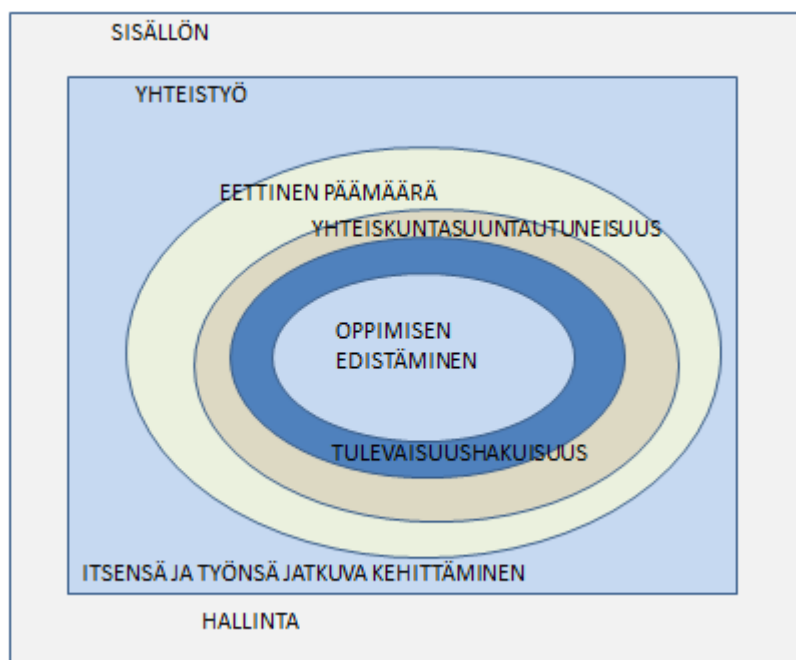
Tiilikkala (2004, 29) on väitöskirjatutkimuksessaan selvittänyt ammatilliseen opettajuuteen kohdistuvia tutkimuksia. Tutkimuksia, jotka kohdentuvat ammatilliseen opettajuuteen, on julkaistu hyvin vähän ennen 1990-lukua. Yhteenvedona hän toteaa, että tutkimuksissa ammatilliseen opettajuuteen liittyvät tutkimukset ovat käsitelleet opettajan työnkuvaa, ydintehtäviä, opettajan persoonallisuutta eli lähinnä on tutkittu hyvän opettajan ominaisuuksia ja esitetty osaamisvaatimuksia. Uusimmissa opettajuustutkimuksissa on tuotu esille ”uutta” opettajuutta ja opettajuuden muutosta tulevaisuudessa. Opettaja on silloin moniosaaja, joka luo oppimismahdollisuuksia, hankkii yhteyksiä ja on verkostoitunut myös kansainvälisesti. Hän on hyvä pedagogi, oman alansa substanssiosaaja, kehittää itseään jatkuvasti sekä on sitoutunut oppilaitoksen laatimiin visioihin ja missioihin. (Tiilikka 2004, 29–33.)

Opetuksen kehittämisessä tärkeimpinä tekijöinä on opetushenkilöstö. Valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta luotu koulu- ja tutkintoalakohtainen opetussuunnitelma antavat opettajalle mahdollisuuden merkittäviin tahdonilmauksiin ja linjauksiin. Oppilaitosten toiminnalle asetetaan myös monia haasteita ja tavoitteita ja tämä luo opettajille toisaalta ongelmia ja kehittämistarpeita toisaalta antaa valtaa. (Luukkainen 2004, 15.)

Paason (2010, 213–218) mukaan osaamisen kehittymistarve lähtee yksilöstä ja hänen halustaan parantaa omaa osaamistaan. Opettajan osaamista tulisi arvioida vuosittain. Osaamistarpeen pohjalta tulisi tehdä henkilökohtainen kehityssuunnitelma. Opettajan osaamisen kehittymisen tueksi tarvitaan erilaisia välineitä. Perinteisen täydennyskoulutuksen lisäksi tarvitaan benchmarking käytänteitä, tutorointi-, mentorointi-, vertaistuki- ja arviointiryhmiä, työssäoppimista sekä erilaisia kehittämisprojekteja. Koulutuksen järjestäjien tulee olla jatkuvasti selvillä opettajien nykyisistä ja tulevista osaamistarpeista. Osaamisen ennakoinnissa voi hyödyntää erilaisia tulevaisuudentutkimuksen menetelmiä kuten heikkoja signaaleja, tulevaisuuskuvia tai skenaarioita. Näistä on hyvä muodostaa ja hahmotella konkreettisia osaamistarpeita käymällä niitä läpi organisaatio-, toimiala- ja tiimikohtaisesti. Opettajien osaamisen kehittämisessä tulee huomioida myös työelämän ja opiskelijoiden tarpeet. (Paaso 2010, 213–218.)

Luukkainen (2004, 265) on ennakoanut kuvaa opettajuudesta vuonna 2010. Näkemys perustaksi hän on tutkinut asiaa mm. tutkimalla opettajan työn muutosta, yhteiskunnan odotuksia ja opettajan työtä koskevaa tutkimusta. Opettajan työn muutokseen ovat vaikuttaneet mm. muutos kohti konstruktivistista oppimiskäsitystä, päätösvallan hajauttaminen keskushallinnosta paikallistasolle, heterogeenistuva oppilasaine sekä laajempi yhteistyö eri tahojen kanssa. Opettajuuden pitäisi olla yhä enemmän tulevaisuushakuista yhteiskuntasuuntautunutta eikä vain tiedon ja taidon kehittämistä. Hänen mukaansa tulevaisuuden opettajuus (KUVIO 9.) rakentuu seuraavista osatekijöistä:

- sisällön hallinta
- oppimisen edistäminen
- eettinen päämäärä
- tulevaisuushakuisuus
- yhteiskuntasuuntautuneisuus
- yhteistyö
- itsensä ja työnsä jatkuva kehittäminen.



KUVIO 9. Opettajuuden osatekijät (Luukkainen 2004, 266)

Kuviossa 9 esitettyssä mallissa korostetaan erityisesti sisällön hallintaa ja itsensä jatkuvaa kehittämistä opettajan työssä menestymisen tärkeänä tekijänä Opetettavan aineen sekä teorian tieto että käytännön hallinta tukevat toisiaan. Tällöin lähtökohdat toimintojen kehittämiseksi ovat myös paremmat. Tulevaisuuden yhteiskunnassa oppimisen edistäminen nousee tärkeäksi opettajan tehtäväksi. Opettajan tehtävä on huomioida yksilö, kun hän ohjaa opiskelijaa tiedonhankintaan, jäsentämiseen ja arvioimiseen. Opettaja on suunnittelija, ohjaaja, tukija ja kannustaja. Opettajuuden osatekijöistä tulevaisuuteen valmistaminen nähdään koulutuksen ja kasvatuksen tehtävänä. Siihen voidaan vaikuttaa mm. jokaisen yksittäisen opettajan työssä mutta myös koulutuspoliittisilla päätöksillä. Tulevaisuudessa odotetaan koulutuksen ja oppilaitosten tekevän enemmän ja tiiviimpää yhteistyötä yhteiskunnan eri toimijoiden kanssa. Koulutukselta odotetaan aktiivisempaa otetta sekä työelämän että koko yhteiskunnan kehittämisessä. Pysyäkseen mukana muuttuvassa toimintaympäristössä sekä opettajan että oppilaitosyhteisön on oltava yhteistyöhakuisia. Päämääränä on toimia oppijan parhaaksi. Onnistuakseen tehtävässään opettajalta edellytetään monipuolista ja monitasoista verkostoitunutta yhteistyötä erilaisten sidosryhmien kanssa niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. (Luukkainen 2004, 22–23, 265–291.)

Opettajien laadukkaasta täydennyskoulutuksesta ja ammatillisen osaamisen kehittämisestä vastaavat pääsääntöisesti oppilaitokset itse. Opetushenkilöstön yhteistyötä työelämän kanssa koulutuksen kehittämiseksi tuetaan mahdollistamalla opettajien säännölliset työelämäjaksot. (Koulutus ja tutkimus vuosina 2011–2016, 60.)

4 TAVOITTEET JA TUTKIMUSASETELMA, KYSELYN TAUSTA JA TOTEUTUS

4.1 Tutkimusongelma

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten tärkeänä hotelli-, ravintola- ja cateringalan opettajat kokevat ravitsemusasiat opetuksessa sekä miten he opettavat niitä. Tärkeää oli myös saada selville, miten he kehittäisivät alan ravitsemusopetusta sekä millainen on alan opettajien ravitsemusosaamisen taso tällä hetkellä. Hotelli-, ravintola- ja cateringalan uudistetussa opetussuunnitelmassa mainitut ravitsemukseen liittyvät ammattitaitovaatimukset ovat nykyisin useimmiten integroitu käytännön toimintaan. Ravitsemusosaamisen ammattitaitovaatimusten kuvaaminen selkeästi osaamistavoitteina on hyvin opettaja- ja koulukohtaista.

Opettajille suunnatun kyselyn avulla haluttiin lisäksi selvittää, millaista ravitsemukseen liittyvää koulutusta he kokevat tarvitsevansa. Kyselyyn on liitetty ravitsemuspassi-osuus, jonka avulla pyrittiin selvittämään ravitsemuksen perusasioiden osaamistaso. Ravitsemuspassin aineisto perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja kertoo ruokapalvelualalla toimivien ravitsemusosaamisesta ja sen ylläpidosta. Ravitsemuspassi -testin tarkoituksena tässä opinnäytetyössä on saada tieto osaamisesta hyväksytty/ hylätty periaatteella. Tuloksissa tarkastellaan parhaiten vastattuja kysymyksiä sekä niitä, joihin on vastattu heikoiten. Tuloksissa tarkastellaan sekä parhaiten vastattuja että heikoiten vastattuja kysymyksiä. Myös oikeiden vastausten määrä on tarkastelun kohteena, koska se antaa yleiskuvan tämän hetkisestä osaamisesta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten tärkeänä opettajat kokevat ravitsemusosaamisen alan koulutuksessa?

2. Millainen on opettajien mielestä opiskelijoiden ravitsemusosaamisen taso tällä hetkellä
3. Mitä materiaalia he käyttävät opetuksen tukena?
4. Miten he kehittäisivät omaa ravitsemusosaamisen tasoaan ja alan ravitsemusopetusta?
5. Millainen on hotelli-, ravintola- ja cateringalan opettajien ravitsemusosaamisen taso tällä hetkellä?

4.2 Tutkimusmenetelmä, aineiston hankinta ja analysointi

Tämän opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusta. Kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa määrällistä tutkimusta, jossa tutkimuksen lähtökohtana on tutkimusongelma. Tutkimusongelmaan haetaan ratkaisua tiedon avulla. Kvantitatiivisen tutkimuksen vaiheet etenevät johdonmukaisesti. Kun on selvitetty, mitä tietoa tarvitaan, laaditaan aiheeseen soveltuvat kysymykset. Tämän jälkeen kysely testataan, laaditaan havaintomatriisi ja toteutetaan kysely. Tietojen tallentamisen ja käsittelyn jälkeen voidaan kirjoittaa raportti saaduista tuloksista. (Kananen 2008, 11–13.)

Kyselytutkimuksen hyvänä puolena pidetään useimmiten sitä, että sen avulla on mahdollista hankkia laajalti tutkimusaineistoa. Kyselylomakkeen tiedot on helppo tallentaa tietokoneelle ja toteuttaa kysely sähköisesti. Kyselyn analysointiin on kehitelty erilaisia tilastollisia analysointi ja raportointimuotoja. Kyselytutkimuksen haittapuolena pidetään mm. sitä, että kyselyn tekijä ei voi olla varma siitä, kuinka huolellisesti ja rehellisesti vastaajat vastaavat. Kysymyksen vastausvaihtoehdon väärinymmärtäminen on myös aina mahdollista. Hyvän kyselylomakkeen laadintaan tarvitaan paljon tietoa ja osaamista. Kyselyyn vastaaminen on usein myös haasteellista. Kato voi nousta suureksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

4.3 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla. Ravitsemuskyselyn kyselylomake laadittiin ensin paperiversiona. Yksi opetusalan ammattilainen ja yksi henkilö, joka ei toimi opetustehtävissä testasi kyselyn kysymykset. Tämän jälkeen kysely tehtiin Webropol-ohjelmalla. Ohjelman ja kysymysten toimivuutta testasi vielä kaksi opetustyössä olevaa henkilöä ja yksi työnjohtotehtävissä oleva. Samalla varmistettiin, että kyselyn vastaukset kirjautuvat palautejärjestelmään suunnitellusti. Palauteen perusteella kysymysten sanamuotoa muutettiin paremmin ymmärrettävään muotoon.

Kysely sisälsi sekä strukturoituja kysymyksiä että avoimia kysymyksiä tai niiden väli-muotoja. Strukturoidut kysymykset sisälsivät joko kokonaan valmiit vastausvaihtoehdot tai kysymyksen viimeinen vaihtoehto oli avoin. Tällä vaihtoehdolla annetaan vastaajalle mahdollisuus tuoda esille sellainen näkökulma, jota tutkimuksen tekijä ei ole osannut ennakoida. Avoimissa kysymyksissä vastaajien on mahdollisuus kertoa kysytystä asiasta vapaasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198–201.) Avoimet vastaukset kopioitiin Excel-ohjelmaan ja saatu aineisto analysoitiin sisällön analyysitekniikalla. Vastaukset luettiin useaan kertaan läpi ja luokiteltiin alaluokkiin. Alaluokista koottiin vielä yläluokkia, joista muodostettiin vastausten yhteenveto.

Kysely suunnattiin hotelli-, ravintola- ja catering alan opettajille (nuoret). Kyselyyn tarvittavat oppilaitosten yhteystiedot saatiin Koulutusopas 2013 – kirjasta. Sieltä haettiin kaikkien niiden oppilaitosten yhteystiedot, joissa järjestetään hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkintoon tähtäävää koulutusta. Koulutuksen järjestäjiä oli 57, jotka järjestävät alan peruskoulutusta. Koulutuksen järjestäjillä on yksi tai useampia toimipisteitä. Alan yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteet saatiin soittamalla oppilaitosten keskuksiin. Yhteyshenkilöille lähetettiin kyselyn sähköpostiviesti. Viesti sisälsi saatekirjeen ja linkin kyselyyn. Saatekirjeen yläosassa oli viesti, jossa pyydettiin yhteyshenkilöä välittämään viesti eteenpäin hotelli-, ravintola- ja cateringalan opettajille. Yhteyshenkilöt olivat useimmiten opintosihteereitä, koulutuspäälliköitä, apulaisrehtoreita tai toimistosihteereitä. Sama yhteyshenkilö useassa tapauksessa lupasi huolehtia viestin kaikkii alan toimipisteisiin. Sähköpostiviesti lähetettiin ensimmäi-

sen kerran 14.2.2013. Kysely oli auki aluksi 14.2–26.2.2013. Sähköposteista kaksi tuli takaisin sähköpostiosoitteen kirjoitusvirheen vuoksi. Ne korjattiin ja lähetettiin uudelleen. Kyselyn vastaamisajankohdalle sattui oppilaitosten talvilomaviikot. Kyselystä lähetettiin tämän vuoksi muistutusviesti ja samalla jatkettiin vastausaikaa 6.3.2013 asti, jotta vastaajien määrää saatiin lisättyä. Vastaajille lähetetyt saatekirjeet ja kysymykset ovat liitteenä (liite 1).

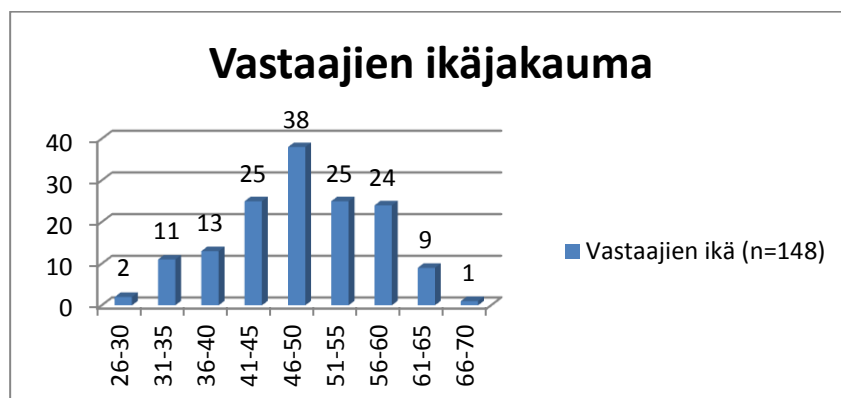
Kyselyn analysointia ja tulosten raportointia tarkastettaessa huomattiin, että ravitsemuspassitestin raporttisosuuteen ei ollut kirjautunut kaikki vastaukset. Tarkastuslaskennan jälkeen huomattiin, että yksi vastausrivi puuttui. Raportti tehtiin uudelleen ja saadut vastaukset tarkistettiin. Ravitsemuspassitestin tulokset laskettiin myös uudelleen Excel- taulukkolaskentaohjelmalla. Webropol-ohjelma laskee vain oikeat vastaukset, kun taas ravitsemuspassitestissä pistelaskuun vaikuttaa myös se, että valitsee vaihtoehdoista oikean/oikeat ja jättää väärän/väärät valitsematta. Webropol ohjelmalla laskettuna läpi pääsi viisi vastaajaa, Excel – laskennan tuloksena neljä vastaajaa.

5 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Webropol-ohjelmalla toteutettuun kyselyyn vastasi kaikkiaan 154 vastaajaa. Suurin osa vastaajista vastasi kaikkiin kyselyn kysymyksiin. Kyselyllä pyrittiin kartoittamaan hotelli-, ravintola- ja cateringalan ravitsemusopetuksen tilannetta koko Suomessa tällä hetkellä. Alan opettajien kokonaismäärää on melko mahdotonta saada selville, joten vastaajien määrän ilmaiseminen prosenttilukuna on mahdotonta. Kysely ei varmaankaan saavuttanut kaikkia alan opettajia, koska kysely saattoi jäädä jo yhteishenkilöiden sähköposteihin lukemattomana tai sitä ei lähetetty eteenpäin. Vastaajien määrää lisäsi vastausajan pidentäminen, koska oppilaitosten talvilomat ajoittuvat kyselyn vastausajankohtaan. Vastaajien määrää saattavat vähentää myös kyselyn pituus ja lopussa olevien ravitsemuspassikysymysten mukana olo. Kyselyyn vastaamisen määrään on mahdollisesti vaikuttanut lisäksi vastaajien kiinnostuneisuus ravitsemusasioihin. Ne, jotka ovat olleet kiinnostuneita ravitsemusasioista, ovat luulta-

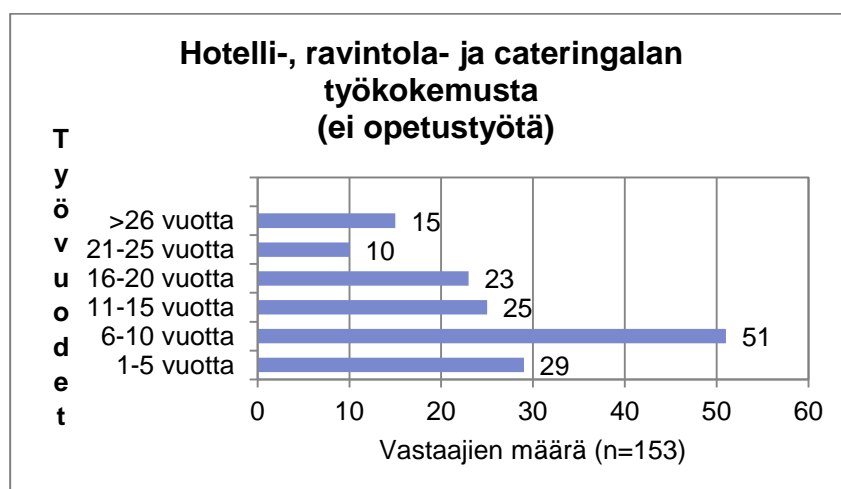
vammin myös vastanneet kyselyyn. Kuvioissa olevat luvut kertovat vastaajien määrät. Tekstissä on lisäksi ilmoitettu luvut myös prosenttisuuksina.

5.1 Vastaajien taustatiedot



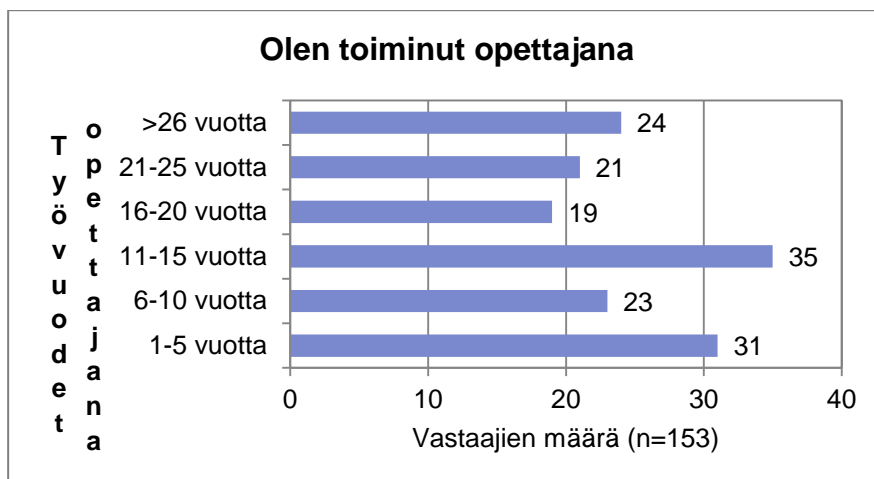
KUVIO 10. Vastaajien ikäjakauma

Kyselyn alussa olevilla taustatietokysymyksillä haluttiin selvittää vastaajien koulutustausta ja työssäoloaika sekä alan töissä että opetustehtävissä. Vastaajien taustatiedot ovat kokonaisuudessaan koottu kuvioihin 10 - 14. Vastaajista 132 oli naisia ja 21 miehiä ja suurin osa (112) heistä oli iältään 41 – 61 ikävuoden välillä. Kaksi ilmoitti olevansa alle 30 -vuotiaita ja yksi ilmoitti olevansa yli 66 –vuotias (kuvio 10).



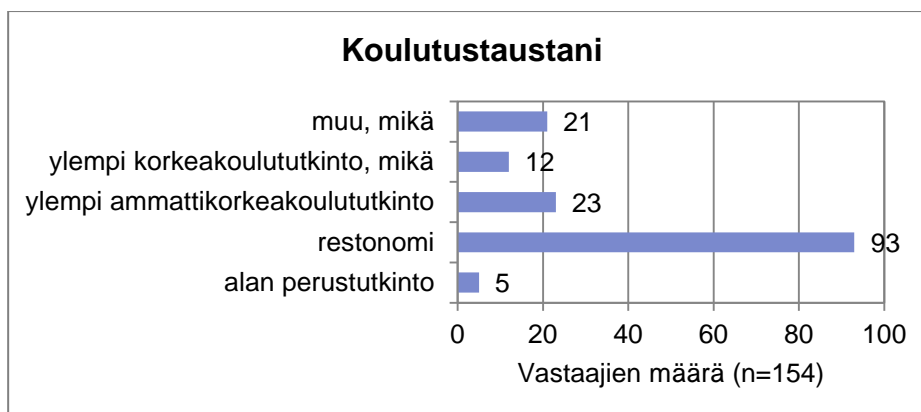
KUVIO 11. Hotelli-, ravintola- ja cateringalan työkokemus

Vastaajista kolmanneksella (51) on työkokemusta hotelli-, ravintola- ja cateringalalta 6 – 10 vuotta. Yli kahdenkymmen vuoden työkokemus alalta oli yhteensä 15 vastaajalla (kuvio 11).



KUVIO 12. Työvuodet opetustyössä

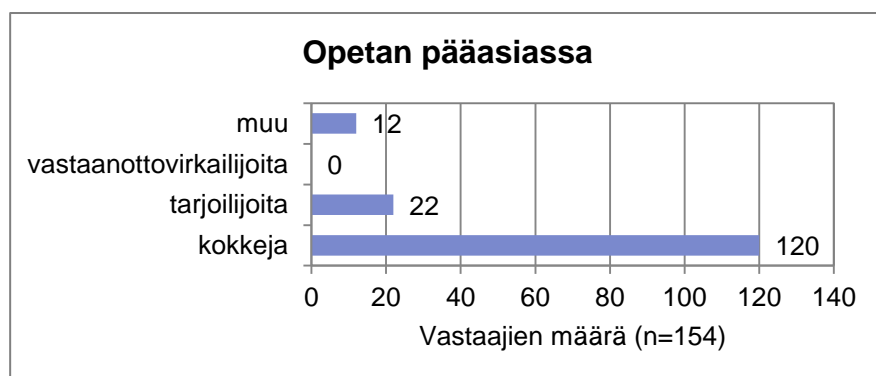
Vastaajista eniten (35) on niitä, jotka ovat toimineet opettajan työssä 11–15 vuotta. Vastanneista 31 ilmoitti olleensa opettajana alle 5 vuotta ja 24 heitä, jotka ovat toimineet opetuksen parissa yli 26 vuotta (kuvio 12).



KUVIO 13. Vastaajien koulutustausta

Tarkasteltaessa vastaajien koulutustaustaa, suurin osa (93) ilmoitti olevansa taustakoulutukseltaan restonomeja. Restonomin koulutus oli useimmiten palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmasta. Ylemmän ammattikorkeakoulun suorittaneita vastanneiden joukossa on 23. Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita vastaajissa on 12 ja heillä on kasvatustieteiden maisterin, elintarviketieteiden maisterin tai maa- ja metsätaloustieteiden maisterin tutkinto. Alan perustutkinto on viidellä

vastaajalla (kuvio 13). Muu koulutus -kohdassa vastaajat mainitsivat mm. keittiömes-tarin koulutuksen ja Haaga-instituutin esimiestutkinnon. Vastaajista ne, jotka ilmoit-tivat koulutustaustakseen alan perustutkinnon, eivät täytäneet opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksia. Asetus 1998/986 määrittelee, että ammatillista opetusta saa antaa henkilö, joka on suorittanut soveltuvan korkeakoulututkinnon ja joko 60 opin-topisteen tai vähintään 35 opintoviikon laajuiset opettajan pedagogiset opinnot. (A 14.12.1998/986.)

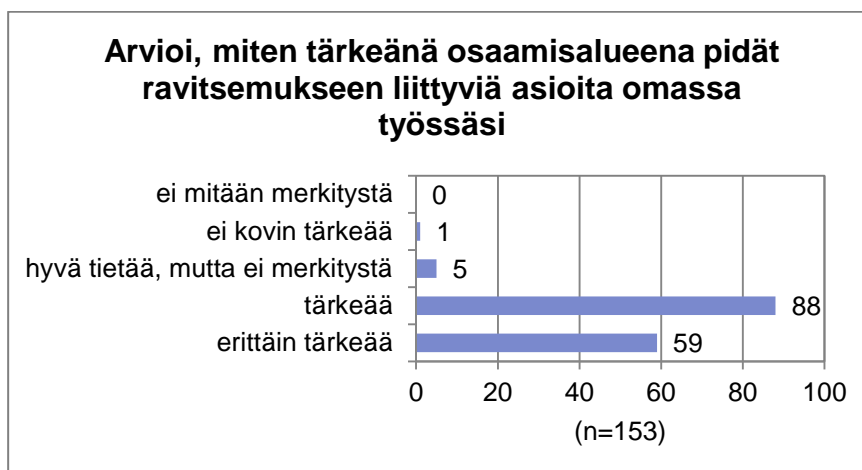


KUVIO 14. Vastaajien taustatiedot

Suurin osa (n=12) vastaajista opetti kokkeja, tarjoilijoiden opettajina toimi 22 opetta-jaa ja muita kuin alan opiskelijoita opetti 12 henkilöä (kuvio 14). Näitä aloja olivat esimerkiksi elintarvikeala, matkailuala sekä kotitalous- ja puhdistusala.

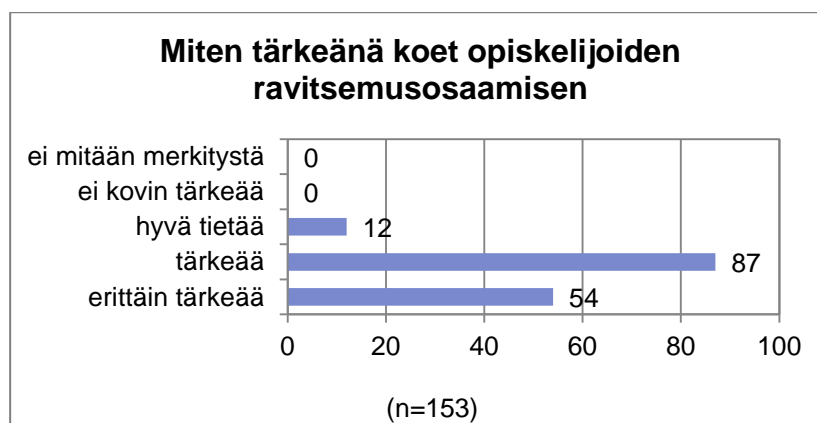
5.2 Ravitsemusasioiden tärkeys alan koulutuksessa

Vastaajilta kysyttiin mielipidettä siitä, miten tärkeänä osaamisalueena he pitävät ra-vitsemusasioita omassa työssään.



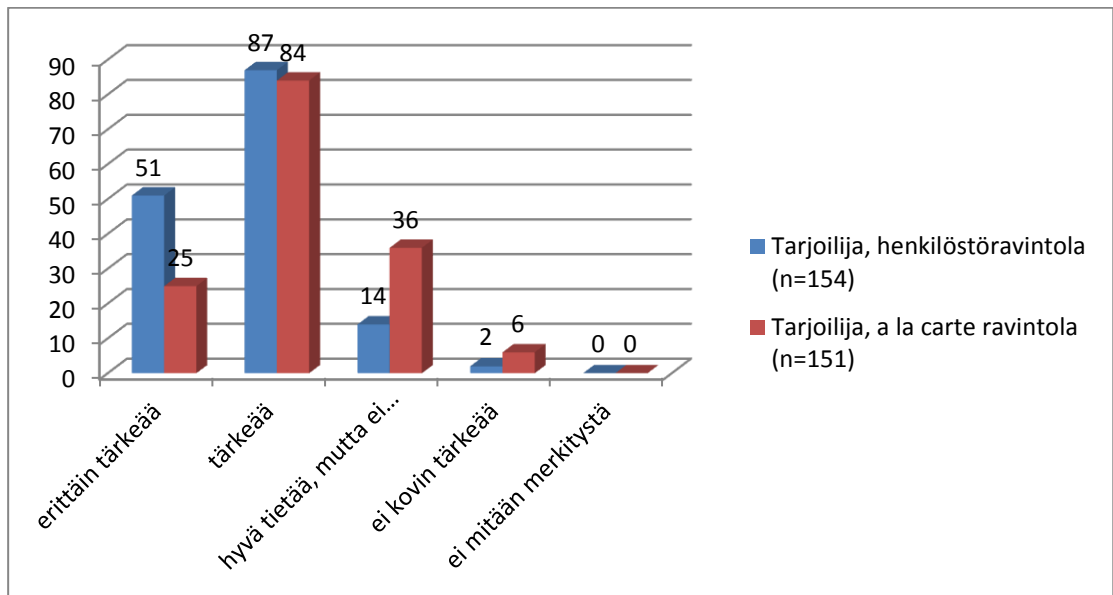
KUVIO 15. Ravitsemusasioiden osaamisen tärkeys opetustyössä

Kuvion 15 mukaan vastaajista 96 % piti ravitsemukseen liittyvää osaamista tärkeänä tai erittäin tärkeänä omassa työssään. Vain kuusi vastaajaa (4 %) oli sitä mieltä, että ravitsemusosaamisella ei ole merkitystä tai se ei ole kovin tärkeää.



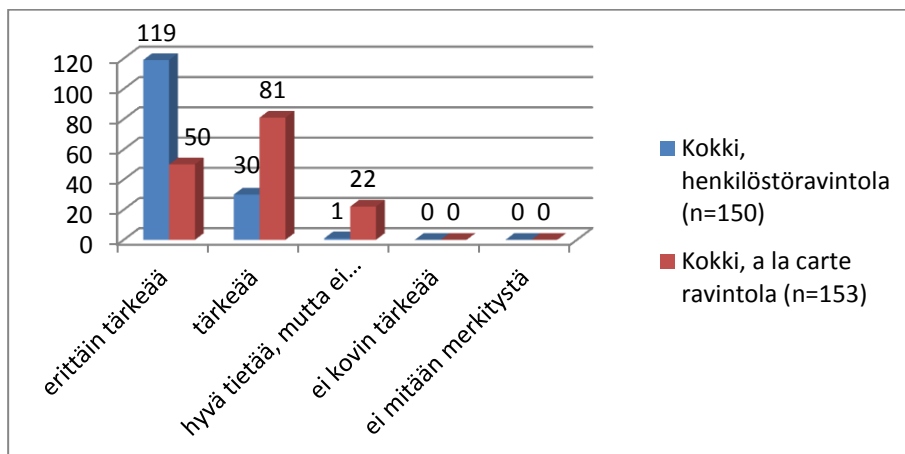
KUVIO 16. Opiskelijoiden ravitsemusosaamisen tärkeys

Vastaajilta kysyttiin, miten tärkeänä he kokevat opiskelijoiden ravitsemusosaamisen (kuvio 16). Melkein kaikki (92 %) vastaajat olivat sitä mieltä, että opiskelijoiden ravitsemusosaaminen on erittäin tärkeää (54) tai tärkeää (87). Hyvä tietää -vaihtoehdon valitsi 12 vastaajaa. Ei kovin tärkeää tai ei mitään merkitystä -kohtia ei vastaajista valinnut kukaan.



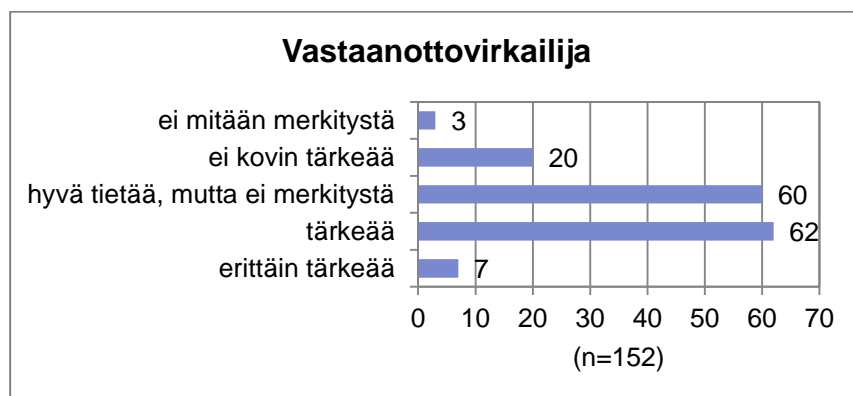
KUVIO 17. Tarjoilijan ravitsemusosaaminen henkilöstöravintolassa ja a la carte -ravintolassa

Kuvioissa 17 on kuvattu tarjoilijoiden ravitsemusosaamisen merkitys erityyppisissä ravintoloissa. Tärkeänä osaamisalueena sekä henkilöstöravintolassa että a la carte ravintolassa ravitsemusosaamista on pitänyt melkein yhtä monta vastaajaa. Erittäin tärkeä -valintavaihtoehtossa eroa on jo enemmän. Henkilöstöravintolassa toimivan kokin ravitsemusosaamista pitää erittäin tärkeänä 51 vastaajaa, ja vain 25 vastaajaa on sitä mieltä, että se on erittäin tärkeää ravintolassa työskennellessä. Hyvä tietää, mutta käytännön toiminnassa ei merkitystä -vaihtoehdon välillä on myös eroa eri työpaikkojen suhteen. Vastaajista 36 on sitä mieltä, että ravintolassa työskentelevälle tarjoilijalle ravitsemusosaamisella ei ole merkitystä, mutta käytännön toiminnassa niistä on hyvä tietää. Henkilöstöravintolassa toimivan tarjoilijan osaaminen painottuu enemmän -erittäin tärkeänä tai -tärkeänä kohtiin.



KUVIO 18. Kokin ravitsemusosaaminen henkilöstöravintolassa ja a la -carte -ravintolassa

Kokin ravitsemusosaamisessa eri vaihtoehtojen välillä on enemmän eroja kuin tarjoilijoilla. Kuvion 18 mukaan 119 vastaajista oli sitä mieltä, että henkilöstöravintolassa toimivan kokin ravitsemusosaaminen on erittäin tärkeää, ja noin kolmanneksen mielestä ravintolassa työskentelevän kokin ravitsemusosaaminen on erittäin tärkeää. Tärkeäksi ravitsemusosaaminen koettiin henkilöstöravintolassa noin 20 % mielestä, ja ravintolassa vastaavan kohdan osuus on 53 %. Vastaajien mielestä siis kokin osaaminen henkilöstöravintolassa koetaan erittäin tärkeäksi tai tärkeäksi noin 98 % vastaajan. Ravintolassa toimivan kokin vastaava luku on 86 %.



KUVIO 19. Vastaanottovirkailijan ravitsemusosaaminen työelämässä

Kuvion 19 mukaan vastaanottovirkailijan työssä voi todeta ravitsemusosaamisen olevan 69 (45 %) vastaajan mielestä tärkeää tai erittäin tärkeää. Vastaajista 55 % oli sitä mieltä, että vastaanottovirkailijan työssä ravitsemusosaamisella ei ole merkittävää roolia.

Tähän kyselyyn vastanneiden mukaan ravitsemusasiat ovat tärkeä osa alan opetusta. Taustatietojen perusteella suurin osa vastaajista opettaa kokkeja. Tarjoilijoiden opettajia vastaajissa oli noin 14 %. Henkilöstöravintolassa työskentelevien kokkien ja tarjoilijoiden ravitsemusosaaminen koettiin tärkeämmäksi kuin ravintolassa työskentelevien ravitsemusosaaminen. Ravintolaruokailun terveellisyydellä ei vastaajien mielestä näytä olevan niin suurta merkitystä kuin henkilöstöravintolassa. Jos ravintolassa tarjottavan aterian ravitsemussuositusten mukaista valmistamista halutaan nostaa,

olisi erittäin tärkeää, että jo oppilaitoksissa asiaan kiinnitetään huomiota. Mertasen tutkimuksen (2007, 265,267) mukaan on tärkeää, että ravintolaruokaa kehitetään koko ajan terveellisempään suuntaan. Hänen mielestään Terveellisyys ravintolaruokailussa on asiakaslähtöistä toimintaa ja tulevaisuudessa yhä suurempi myyntivaltti. (Mertanen 2007, 265, 267.)

5.3 Opettajien näkemys opiskelijoiden ravitsemusosaamisesta

Alalle valmistuvien opiskelijoiden ravitsemusosaamisesta kysyttiin vastaajilta avoimella kysymyksellä. Tähän kysymykseen vastasi 127 vastaajaa. Osassa vastauksia kuvattiin vain yhdellä sanalla opiskelijoiden osaamista, kun taas joidenkin vastausten sisältö oli hyvin kattava ja tilannetta kuvaava. Vastaajista noin 47 % kuvaa opiskelijoiden osaamisen tasoa seuraavilla sanoilla: kohtalaiset; teoriassa perustaidot, mutta soveltaminen käytännössä heikkoa; tyydyttävät tai hyvät riippuen motivaatiosta.

Opettajien luonnehdintoja asiasta:

Kohtalaiset, soveltaminen käytäntöön ei aina helppoa.

Teoriassa perustaidot, mutta soveltaminen käytännössä heikkoa. Kohtalaiset. Hieman laskua aiempiin opseihin.

Tyydyttävät tai hyvät riippuen paljon opiskelijan omasta kiinnostuksesta ko asiaan ja yleensä motivoitumisesta opiskeluun. Ne opiskelijat joiden työssäoppimispaikoissa ravitsemusasiat erityisesti korostuvat innostuvat asian opiskelusta enemmän.

Tietävät terveellisen ravinnon perustan, Jotkut muistavat ravitsemus-suositukset.

Opettajasta riippuen hyvät

Noin 40 %:n mielestä opiskelijoiden osaamista kuvaavat sanat: tyydyttävät, heikot, huonot, suppeat, puutteelliset. Vastauksissa kuvataan asiaa mm. seuraavasti:

Taidot ovat melko puutteelliset, koska moni opiskelija ei nykyään jaksa ponnistella teoreettisen materiaalin parissa (levottomuutta ja kärsimättömyyttä) eikä tee riittävän huolellisesti kotitehtäviä (jos tekee lainkaan). Vähentynyt kontaktiopetuksen määrä on johtanut siihen, että ravitsemusasioita ei ehdi ottamaan esille riittävän laaja-alaisesti esim. opetuskeittiössä ruoanvalmistuksen opetuksen yhteydessä. Käsitykseni

mukaan asiakaspalvelun koulutusohjelmassakaan ravitsemusasioita ei käsitellä kovinkaan syvällisesti.

tarjoilijoilla melko riittämättömät.

Ei kovinkaan hyvät, yksilölliset erot ovat tietysti suuret, mutta opetus ei anna kovin hyviä valmiuksia ravitsemusasioihin.

Näkemykseni mukaan heikot ja vaihtelevat. Osa opettajista ei osaa itsekään näitä asioita (eivät hanki uusinta tietoa ja kokevat, että ravintolakokin ei tarvitse osata ravitsemusasioita. Ravitsemusta on liian vähän, asia on monelle opiskelijalle vaikeaa ja tiedot jäävät heikoksi.

Huonot, ruokaympyrä ja lautasmalli tiedetään, mutta ei välttämättä osata tai tahdota toteuttaa. Ravintoaineista tunnetaan C-vitamiini, juuri muuhun ei jakseta keskittyä ja sisäistää asiaa.

Vastaajista vain noin 9 % oli sitä mieltä, että opiskelijoiden tiedot ovat hyvät tai erittäin hyvät. He kommentoivat seuraavasti:

Hyvät; opiskeltu järjestelmällisesti ja usein palataan eri asiayhteyksissä.

Osa opiskelijoista erittäin kiinnostuneita, ravitsemuspassi suoritettu.

Loput 4 % vastaajista eivät kommentoineet opiskelijoiden osaamista, koska eivät opeta kyseistä oppiainetta. Eräs opettaja kommentoi seuraavasti:

Opetukseen liittyy liian vähän ravitsemusopetusta. Monia opiskelijoita (opettajia) ei edes kiinnosta ravitsemus. Moni opettaja ei halua opettaa sitä. Usein se on erillinen alue, jonka joku opettaja opettaa teoriassa. Olen huomannut esim. korikokeissa opettaja ei vaadi lautasmallin mukaista ateriakokonaisuutta, vaan tärkeämpää on ulkonäkö, maku... Väitän ettei monikaan opiskelija valmistuttuaan edes tiedä missä ruoka-aineissa on hiilihydraatteja, proteiinia, saatikka mikä on kokojyväleipä.. Julkinen media on tehokkaampi keino oppia ravitsemustietoa, jos henkilö on kiinnostunut laihdutuksesta, karppauksesta ym.

Useassa vastauksessa mainittiin myös opiskelijoiden oman kiinnostuneisuuden vaikutus ravitsemusosaamiseen. Kiinnostusta kuvaavia vastauksia seuraavissa kommentissa:

Hyvin vaihteleva. Opiskelijat, jotka ovat kiinnostuneita ravitsemuksesta, saavat myös hyvät pohjatiedot siitä koulutuksen avulla.

Vaihtelevat. Riippuu kiinnostuksesta. Yleensä C-vitamiinit ja lähteet tunnetaan, samoin proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen lähteet, mutta jos pitäisi tietää välttämättömien aminohappojen nimet, niin niitä ei

jaksettaisi opiskella. Samoin ruoansulatuksen merkitys koetaan liian vaikeaksi oppia. Erityisruokavaliot ovat jokseenkin hallinnassa. Ravitsemussuositukset tunnetaan lautasmallitasolla.

Tässä kyselyssä saatujen vastausten perusteella alle puolet vastaajista on sitä mieltä, että opiskelijoiden ravitsemusosaaminen on teoriassa hyvää, mutta käytännössä se ei näy riittävästi. Huolestuttavaa on, että vastausten perusteella noin 40 % vastaajista pitää opiskelijoiden ravitsemusosaamista heikkona. Vain 9 % vastaajista pitää osaamista hyvänä tai erinomaisena.

Tämän kyselyn perusteella voi todeta, että opiskelijoiden ravitsemusosaaminen ei ole riittävää opetussuunnitelman perusteisiin nähden. Vastaajat toteavat, että vaikka teoriassa osaamista olisikin, soveltamisen taito on heikko. Vastauksissa viitataan myös tarjoilijoiden ravitsemusosaamisen tasoon. Sen koetaan olevan pinnallista.

5.4 Ravitsemusopetuksen sisältö ja opetuksessa käytetty materiaali

Tässä tutkimuskysymyksessä selvitettiin, millä tavalla opetuksessa käsitellään ravitsemussuositukset, missä kohdin opetuksessa käytiin läpi ravintoainelaskentaa, millaista materiaalia käytetään ravitsemusopetuksessa sekä käytetty reseptiikka ja sen ravintoainelaskenta.

Kysyttäessä ravitsemussuositusten opettamista vastausten (n=134) perusteella käytänteet ravitsemussuositusten opettamisessa olivat hyvin vaihtelevat. Parhaimmillaan ravitsemussuosituksia käydään läpi teoriassa ja käytännön ammattitöyssä jokaisena keittiöpäivänä ja vähimmillään nopeasti teoriatunneilla. Joku mainitsi, että ravitsemusopetusta on yhteensä noin 16 tuntia kolmen vuoden aikana ja jokin verran käytännön toiminnan yhteydessä viittauksia ravitsemussuosituksiin esim. suolan kohdalla.

Vastaajien kommenttien perusteella pääosin ravitsemussuosituksia opettaessa käydään läpi lautasmalli, ruoka-aineenpyrä ja pyramidi sekä yleensä terveellisen aterian koostaminen. Näiden erot käydään läpi ja sovelletaan käytäntöön. Jossain määrin

käydään läpi eri-ikäisten ravitsemussuositukset. Muutamissa vastauksissa mainitaan, että oppilaitoksessa on käytössä tiivis ravitsemussuositusten teoriapaketti. Viidessä vastauksessa kerrottiin hyödynnettävän ravitsemuspassimateriaalia opetuksessa. Useissa vastauksissa mainittiin, että opiskelijat pitävät ruokapäiväkirjaa esimerkiksi viikon ajalta. Teoriatunneilla käydään sitä läpi ja pohditaan ravitsemusasioiden näkökulmasta. Erityisruokavaliot käytiin läpi joko käytännön toiminnan yhteydessä tai erillisenä osana esimerkiksi teoriatunneilla. Vain kahdessa vastauksessa kommentoitiin tarjoilijoiden ravitsemussuositusten käsittelyä esimerkiksi aamiaisteeman yhteydessä 1 ov tai sopivassa asiayhteydessä. Menetelminä mainitaan luennot, tehtävät, ryhmätyöt, verkkokurssit, ruokaohjelmat, malliannosten kokoaminen ja keskustelu aiheesta sekä käytännön työskentelyn yhteydessä ravitsemusasioiden esille ottaminen. Seuraavassa on koottuna näkökulmia ravitsemussuositusten opetuksen sisällöistä:

Lautasmallista lähdetään ja sitä muokataan ravitsemustarpeen mukaan. Erityisruokavaliotomana osana.

kokkiprokkis kirjan mukaan ja aterix-ohjelmasta löytyvien ravitsemussuositusten mukaan.

Tutustumalla netissä oleviin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja tekemällä aiheesta ryhmätyön. Osaaminen varmistetaan kokeella.

Koetan opetta mahdollisimman monella tavalla ja siten varmistaa oppimisen. Opiskelijat kirjoittavat slideistä omat muistiinpanot, paritöitä, ryhmätöitä sekä käytännön työssä asioita käsitellään sekä kerrataan.

opetussuunnitelman mukaisesti.

Lounasruokien valmistuksen yhteydessä.

En ole vielä opettanut sellaista opintokokonaisuutta, jossa näitä olisi käsitelty.

Ruokaohjelman käytön yhteydessä.

Osana päättävien opiskelijoiden päättötyötä.

TAULUKKO 8. Ravintoainelaskennan määrä opetuksessa

Ravintoainelaskennan määrä opetuksessa	Määrä (n=132)
Asiaa ei opeteta lainkaan tai hyvin vähän	50 (38 %)
JamixFood/ Aromi – ohjelmien yhteydessä jonkin verran	34 (25 %)
Muiden opintojen yhteydessä	16 (12 %)
Asiaa opetetaan koko ajan	14 (11 %)
Asiaa opetetaan jonkin verran	10 (8 %)
Ei opeta itse kyseistä ainetta lainkaan, muut opettavat sen	8 (6 %)

Kysyttäessä, missä kohdin opintoja ravintoainelaskentaa käydään opiskelijoiden kanssa läpi vastausten (n=132) perusteella asiaa käsitellään hyvin eri tavoin. Taulukosta 8 ilmenee, missä kohdin ravintoainelaskelmia tehdään opetuksessa. Noin 38 % vastaajista mainitsee, että sitä ei opeteta lainkaan tai hyvin vähän viitaten esimerkiksi Finelin ravintoainetietoihin, joita voi halutessaan käydä katsomassa. Syyksi vastaajat ilmaisevat ajan puutteen. Useissa oppilaitoksissa asiaa käsitellään vähän eri opinnoissa, kuten matematiikan, ravitsemustiedon tai käytännön opetuksen yhteydessä. Usein ravintoainelaskenta tehdään myös tietokoneluokassa Aromi- tai JamixFood – ohjelmalla. Jonkin verran laskentaa tehdään myös käsin laskimella laskien esimerkiksi päivän ateriasa. Useimmiten ravintoainelaskentaa tehdään lounasruokien valmistus-tutkinnon osan yhteydessä, varsinkin erityisruokavalio-osuudesta. Muutamissa oppilaitoksissa ravintoainelaskenta tehdään kokonaan matematiikan tunneilla tai sekä matematiikan tunnille että käytännön työtunneilla. Seuraavassa vastaajien kommentteja asiasta:

Sitä ei ehdi opettaa millään lailla, koska aihealue on laaja ja tunti-resurssi pieni.

En ole katsonut aiheelliseksi opettaa niitä. Olen keskittynyt puhumaan energia- ja suojaravintoaineiden merkityksestä, suola, sokeri ja alkoholin ylimääräinen energia.

En missään erityisesti, usein siitä puhutaan eri asioiden yhteydessä. Ehkä Aromissa.

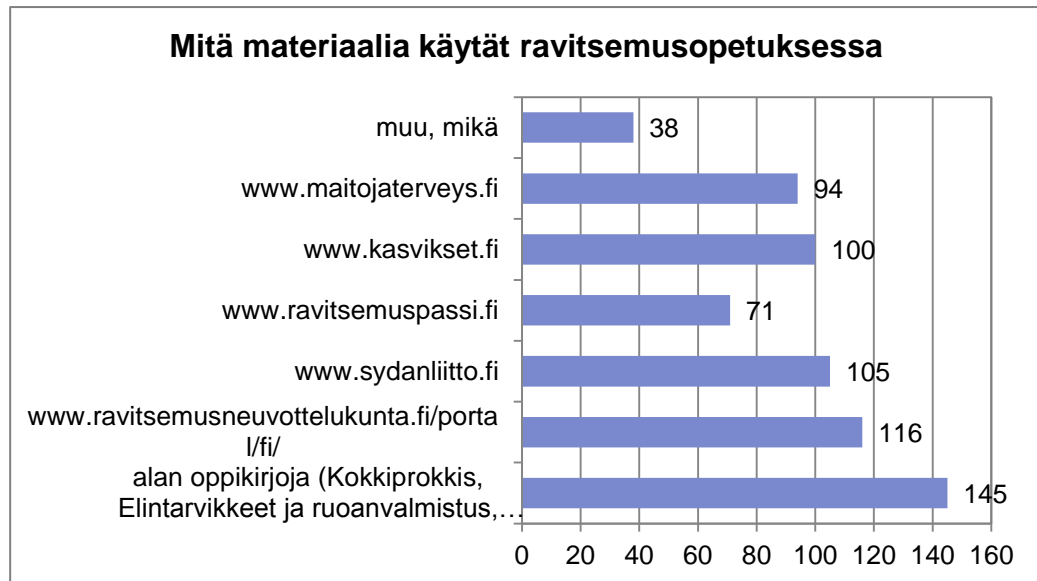
Erillisellä ravitsemustiedon tunneilla. Käytämme netissä olevia laskureita apuna.

Kokki-opiskelijoilla ei ole ravintosisältölaskentaa. Alan ohjelmistoista käytämme Jamix-ohjelmistoa, jossa katsomme, miten ateriasuunnittelu

on onnistunut ravitsemuksellisesti yhden aterian /päivän aterian kohdalta.

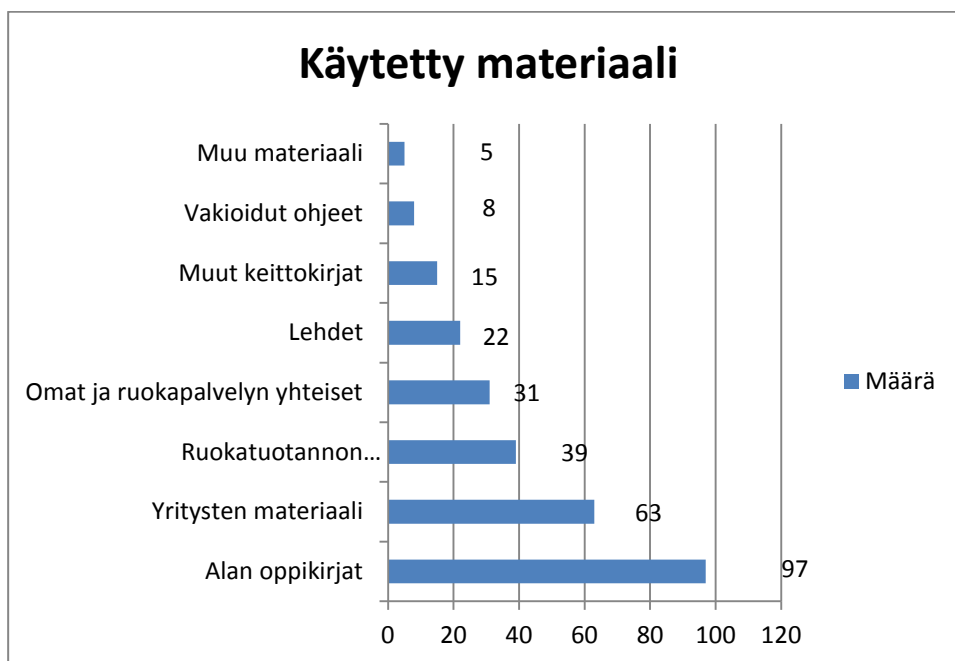
Matematiikan ja ravitsemuksen yhteydessä, kun on energia asiat aiheena. Laskemisen periaateperinteisesti laskien ja tietokoneella laskemia ja valmiita taulukoita ja tehtäviä hyödyntäen.

Opsin määräämässä kurssissa teoriapetusta harjoituksena aamias että koko päivän ravintoainelaskelmat.



KUVIO 20. Ravitsemusopetuksessa käytetty materiaali

Kuvion 20 mukaan eniten ravitsemusopetuksessa käytettiin alan oppikirjoja (n=145). Toisella sijalla materiaaleista oli ravitsemusneuvottelukunnan sivut (n=116). Melko monet hyödyntävät myös maito- ja terveystiet.fi:n, kasvikset.fi:n ja sydänliitto.fi:n sivuja. Ravitsemuspassin materiaalin hyödyntää 71 vastaajaa. Avoimen vastauksen avulla sai täydentää käytettyjä materiaalilähteitä. Eniten mainittiin käytettävän keliakialiiton, Finelin ja ruokatieto.fi:n sivuja. Lisäksi mainittiin myös allergialiiton, leipätiedotuksen, Valion sivut sekä oma materiaali.

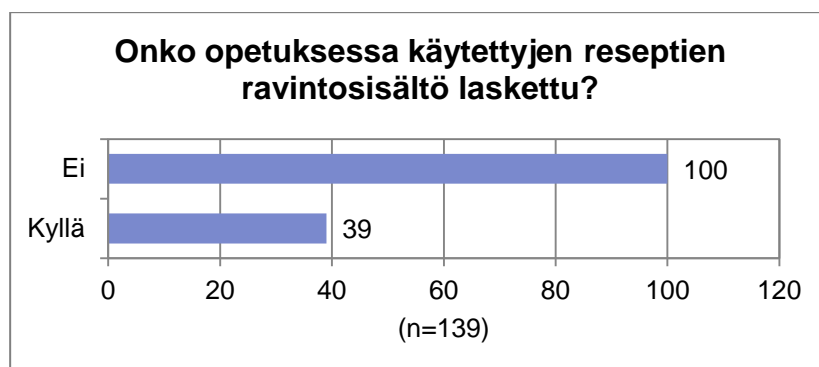


KUVIO 21. Opetuksessa käytettyjen reseptien lähteet

Kyselyssä paneuduttiin myös opetuksessa käytettyyn reseptiikkaan. Sitä kysyttiin avoimella kysymyksellä, johon vastasi 127 vastaajaa. Melkein kaikissa vastauksissa mainittiin useita reseptien lähteitä. Kuvioon 21 on koottu yhteenveto käytettyjen reseptien lähteistä. Koonti on tehty sen mukaan, kuinka usein kyseinen reseptien lähde on mainittu vastauksissa. Vastaajista 97 ilmoitti käyttävänsä reseptien lähteenä alan oppikirjoja. Kirjoina mainittiin (taulukko 9) mm. Kokkiprokkis, Ruokaa Jeess, Kokin ruokaohjeet, Suurkeittiön ruokaohjeet, Ruokatuotannon käsikirja, Ravintolakokin käsikirja sekä Elintarvikkeet ja ruokatuotanto. Muita keittokirjoja lähteenä käytti 15 vastaajaa (kuvio 21). Yritysten materiaali sisältää sekä yritysten erilaiset esitteet että yritysten www-sivut. Näitä käytti 63 vastaajaa. Esitteissä mainittiin lähinnä Pirkan ja Valion esitteet. Netti- sivuista mainittiin alan yritysten tuottamat ja ylläpitämät sivut. Vastaajat ilmoittivat käyttävänsä mm. Valion, HK:n, Saarioisten, Ateriamestareiden, Sydänliiton, Keliakialiiton ja Atrian sivustoja reseptien lähteenä. Muina opetuksessa käytettävänä mainittiin useasti ruokatuotannon ohjausjärjestelmistä (JamixRuoka ja Aromi pääsääntöisesti) saatava reseptiikka. Joissakin on laadittu henkilöstö- ja oppilasruokailuun omat vakioidut ruokaohjeet, joita muokataan jatkuvasti ja työ koetaan haastavaksi. Lehtiä reseptien lähteenä ilmoittivat käyttävänsä 22 vastaajaa. Lehtiä, joita vastaajat käyttivät, olivat Pirkka, Yhteishyvä, Kodin kuvalehti, Glorian ruoka- ja viini ja Aromi-lehti. Omia ohjeita opetuksessa käytti 35 vastaajaa.

TAULUKKO 9. Opetuksessa käytetyt oppikirjat ja ohjeiden ravintoainelaskelma

Kirjan nimi/ muu lähde	Paino- vuosi	Onko reseptiikan ravintoarvot las- kettu	Käyttäjämäärät
Kokkiprokks	2012	ei	14
Ravintolakokin käsikirja	2012	ei	8
Ravintolakokista mestariksi	2007	ei	1
Kokin ruokaohjeet	2012	ei	5
Taitava kokki ammattikeittiössä		ei	2
Ruokaa Jees	2010	ei	6
Ruoanvalmistuksen käsikirja	2011	ei	5
Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä	2011	ei	1
Suurkeittiön ruokaohjeet	2006	ei	5
Ruokapalvelut työnä	2012	ei	1
Omat ohjeet/ ei laskettu ravin- toarvoja		ei	31
Omat ohjeet/ ravintoarvot las- kettu		kyllä	4
Ateriamestarit			2
JamixFood/ Aromi			39



KUVIO 22. Opetuksessa käytettyjen reseptien ravintoainelaskelmat

Kuvion 22 mukaan vastaajista 72 % ilmoittaa, että opetuksen käytössä olevien reseptien ravintoainelaskentaa ei ole tehty. Vastaajista 28 % ilmoitti, että reseptien ravintoainelaskenta on tehty.

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan opetussuunnitelmassa, kokin koulutusohjelmassa ravitsemussuosituksiin liittyvä osaaminen mainitaan lounasruokien valmistus – tutkinnon osassa. Siinä on arvioinnin kohteena ravitsemussuositusten noudattaminen niin, että pystyy valmistamaan maukasta, terveellistä ja ravitsevaa lounasruokaa. Tarjoilijan ja vastaanottovirkailijan koulutusohjelmissa ravitsemussuositukset tulevat opetussuunnitelmassa asiakaspalvelu ja myynti – tutkinnon osassa. Siellä mainitaan,

että opiskelijan tulee perehtyä ravitsemussuosituksiin niin, että osaa opastettuna kertoa tuotteiden ravitsemuksesta ja terveellisyydestä (T1-taso). Varsinaisesti ravintoinelaskentaa liittyvää osaamista ei opetussuunnitelmassa mainita missään kohtaan erikseen.

5.5 Opettajien näkemys hotelli-, ravintola ja cateringalan opiskelijoiden ravitsemusopetuksen kehittämistarpeista

Kysyttäessä opettajilta millaisia kehittämistoiveita (n=84) heillä on alan ravitsemusopetuksen kehittämiseksi, nousi vastauksista esille seuraavat teemat: ravitsemusopetuksen tukena käytettävä materiaali, ravitsemusopetukseen käytettävissä oleva aika, ravitsemusasioiden integrointi käytännön toimintaan, ravitsemusasioiden osuus opetussuunnitelman ammattitaitovaatimuksissa, opettajien oma ravitsemusasioiden osaaminen ja osaamisen ylläpito, tietotekniikan hyödyntäminen opetuksessa, ravitsemuspassi sekä työelämän tarve osata ravitsemukseen liittyviä asioita. Muutamassa vastauksessa kommentoitiin, että ravitsemusasiat eivät saa nousta liian esille ja joissakin toivottiin ravintoloissa työskentelevien ravitsemusosaamisen lisäämistä.

Monissa vastauksissa tuotiin esille ravitsemusopinnoissa käytettävän materiaalin tärkeys. He haluaisivat, että esimerkiksi oppikirjojen tekijät kiinnittäisivät ravitsemusaiheeseen enemmän huomiota. Eräs vastaaja kommentoi, että *”oppikirjoihin voisi lisätä ravitsemustietouden osiota ja perehtyä syvemmin ravitsemuksen merkitykseen,”* Useissa vastauksissa toivottiin myös lisää aiheeseen liittyviä valmiita tehtäviä ja pelejä, monipuolisia ja päivitettyjä, opiskelijaa aktivoivaa opetusmateriaalia. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta toivottiin myös oppilaitosten kirjastoihin.

Hyvin monet opettajat toivat vastauksissa esille ravitsemusopetukseen käytettävän ajan vähäisyyden. Monissa vastauksissa toivottiin asian käsittelyyn lisää opetustunteja. Vastausten perusteella uuden opetussuunnitelman tuomat muutokset toimintaan ovat monesti vielä selkiytymättömät. Tilannetta kuvaa hyvin seuraava vastaus: *”Ravitsemuksen opetukseen pitäisi laittaa enemmän resursseja, koska nyt kun se on*

”integroituna” ammattityön opetukseen ja ns. erillisistä kursseista pyritään eroon, niin on liian paljon opettajasta kiinni oleva asia kuinka ravitsemusasioiden opettaminen tehdään ja millaista painoarvoa se saa.” Monissa vastauksissa toivottiin ensin lyhyttä teoriajaksoa ravitsemusasioista ja tämän jälkeen asian esillä pitämistä käytännön työtunneilla ja työssäoppimisjaksoilla.

Ravitsemusasioiden osuus alan opetussuunnitelman perusteissa koettiin liian vähäiseksi osassa vastauksia. Tähän myös viitattiin niissä vastauksissa, joissa koettiin ajanpuutteen haittaavan asian hallintaa. Vastaajien vastauksia seuraavassa:

Perustutkinnon perusteissa ei nykyisin ole kovin vaativia tavoitteita. Jokaisen opettajan omalla kontolla on, kuinka paljon ja syvällisesti asioita käsittelee.

Eräs esimerkki; Kokin lounasruokakurssissa voisi olla valtakunnallisessa OPS vaatimuksena kirjallinen tentti asioiden tarkistamiseksi. Kukaan ei pääsisi läpi ky. kurssista jos ei osaa perusravitsemusta nykyään tämän on oppilaitoskohtaista ja opettajakohtaista.

valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa pitäisi voimakkaammin korostaa ravitsemusasioiden hallintaa osana ammattitaitoa myös näyttöjen arvioinnissa tulisi ravitsemusosaamisen näkyä selkeämmin ravitsemuksen opetus on haasteellista ja opettajat tarvitsevat lisäkoulutusta ja materiaalia sen toteuttamiseen, esimerkiksi ravitsemuspassi antaa opettajalle hyvän aineiston ja metodeja opetukseen opiskelijaruokailuun, myös keskiasteelle, saisi olla tiukemmat ravitsemusvaatimukset (esim. sydänmerkkiateria) niin, että suositusten soveltaminen käytäntöön tulisi tutuksi.

Lounasruokien opetuksessa ravitsemusosaamisen lisääminen.

Opiskelijoiden ravitsemusosaamisen kehittämistoiveissa tuli vastauksissa esille myös opettajien oman ravitsemusosaamisen tärkeys. Vastaajat toivoivat, että opettajilla olisi jonkinlainen mahdollisuus päivittää omaa osaamistaan tietyn väliajoin. He toivoivat myös mahdollisuutta saada valmista ja laadukasta, ajankohtaista tietoa opetukseen automaattisesti esimerkiksi sähköpostin välityksellä alan ammattilaisilta. Opettajille toivottiin jopa ravitsemuspassin tapaista koulutusta pakolliseksi. Opettajat kertoivat kaipaavansa myös tukea/koulutusta aiheen integrointikäytänteisiin. He mainitsivat, että opetuksen pitäisi olla käytännönläheisempää, koska opiskelijat pitäisi saada innostumaan asiasta ja seuramaan ajan trendejä ja samalla olisivat tietoi-

sempia ravitsemukseen liittyvistä asioista. Joillakin vastaajista oli positiivisia kokemuksia onnistuneesta asian integroinnista opinnoissa:

.Ruoanvalmistusta opettavien on hyvä pysyä ajan tasalla asioista ja ohjata hyvää ravitsemusta integroiden koko opintojen ajan. Meillä ravintooppi ei ole enää erillinen oppiaine, vaan kuuluu luonnollisena osana koko jakson sisältöön. Asiaa lähestytään eri näkökulmista jaksojen vaihtuessa.

Eräässä oppilaitoksessa vastaajat kokivat ravitsemusopetuksen olevan kunnossa, koska ravitsemusasiat opettaa kaikille sama opettaja:

Meillä asiat toimivat, koska oppilaitoksessa erillinen elintarvikkeiden ja ravitsemuksen opettaja. Epäilen, että oppilaitoksissa, joissa näin ei ole, ravitsemuksen ja erityisruokavalioiden opetus ei välttämättä ole ajan tasalla. eikä sen tärkeyttä esim. lounasruoanvalmistuksessa muisteta korostaa.

Muutamissa vastauksissa kiinnitettiin huomiota myös ravintola-alan ravitsemusosaamiseen. Vastauksissa mainittiin asiasta seuraavasti:

Että siihen kiinnitetäisiin huomiota laajemmalti, että kaikille kouluille selvenisi se, että asiat pitää opettaa koulussa, koska esim. ravintolalalla osaaminen on työelämässäkin vielä aika huonossa jamassa.

Myös ravintoloissa pitäisi huomioida ravintosisällöt, varsinkin lounasaikaan. Asenne!

Tietotekniikan hyödyntämistä opetuksessa toivottiin lisättävän. Vastauksissa toivottiin esimerkiksi valtakunnallista nettisivustoa, jossa olisi opiskelijoilla virtuaalimaailma ravitsemusasioista, samoin kuin pelejä asiaan liittyen. Toivottiin SmartBoard tauluja ym. yleensäkin tietotekniikkaa keventämään haastavaa aihetta. Toivottiin myös että, *”ruoanvalmistuksen oppikirjoissa olisi enemmän reseptin mukaan valmistetun ruoan keskeiset ravintoarvot valmiina, koska opetuskeittiössä ei todellakaan ehdi laskea ravintoarvoja ja osalle oppilaista se olisi täysin mahdotonta tehdä kotityönä.”* Vastauksissa toivottiin, että ruokaohjelmia (mm. Jamixfood, Aromi) pystyisi hyödyntämään enemmän opetuksessa.

Useissa vastauksissa kaivattiin jotain yhtenäistä, valtakunnallista 1-2 ov:n opetuspakettia ravitsemusasioihin liittyen, samoin valtakunnallista yhtenäistä tenttiä. Jotkut

vastaajat hyödynsivät jo olemassa olevaa ravitsemuspassi – aineistoa: *”ravitsemuspassi tuli, hyvä mittari, perustasolle määrä sopiva”*.

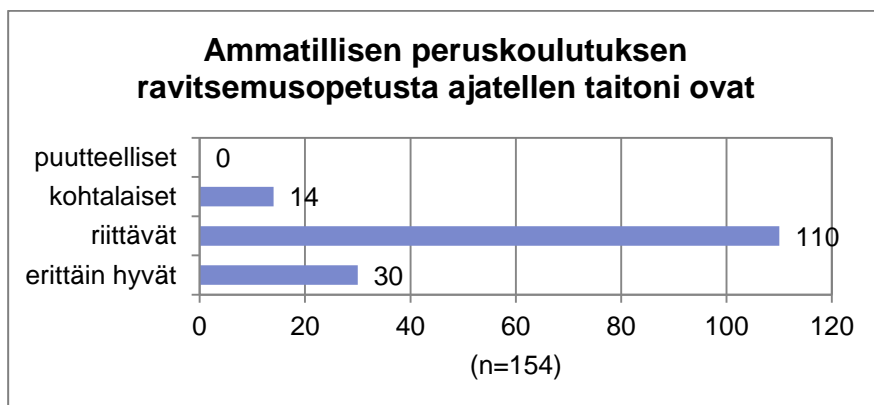
Ravitsemusopetuksen kehittämistarpeita kysyttäessä muutamien vastaajien mielestä ravitsemusasioita ei ole tarpeen korostaa liikaa. Jonkun mielestä *”näillä tuntimäärillä ei mitään”* tarvetta kehittää. Eräs vastaaja kirjoitti, että *”ravitsemisosaaminen ei saa nousta muiden asioiden, mm. taloudellisuuden, perusruoanvalmistus, raaka-ainetuntemus ja käsittely, edelle”*. Toinen asiaan liittyvä kommentti: *”Ravitsemusosaaminen ei ole sellaista ydinosaamista, mitä työpaikoilla toivotaan, mutta tietenkin voisi olla hyvä tehdä vertailevaa reseptiikkaa esim. Aroilla, miten ravintosisällöt muuttuvat, kun rasvoja ja maitotuotteita vaihdellaan erilaisiksi. Tai mistä aineksista saadaan koottua kaikki tarvitsemamme ravintoaineet. Tietokoneella pitäisi istua enemmän.”*

Alan ravitsemusopetuksen kehittämisen näkökulmasta esille nousseet asiat näyttäisivät vaativan enemmän yhteistä suunnittelua oppilaitoksissa. Joissain vastauksissa kaivattiin yleensä keskustelua asiasta. Uudistettu opetussuunnitelma on ollut voimassa noin kolme vuotta. Keväällä 2013 valmistuvat ensimmäiset kyseisen tutkinnon suorittaneet, joilla ei ole ollut esimerkiksi osaamisen tunnustamista. Opettajilla alkaa olla kokemuksia oman, koulukohtaisen opetussuunnitelman toimivuudesta. Monet kommentoivat, että valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa ravitsemusasiat eivät tule esille riittävästi. Tärkeää olisi tarkastella omaa, koulukohtaista opetussuunnitelmaa ja tehdä tarvittavia muutoksia jo sinne. Valtakunnallisten opetussuunnitelmien muutos vie kuitenkin aina aikaa. Keskustelua asiasta voisi tehdä laajemmin, yli oman oppilaitoksen. Tärkeää olisi myös saada työelämä keskusteluun mukaan, jolloin heillekin välittyisi tieto opetussuunnitelmien sisältämisestä ravitsemusasioista. Kun työelämä nostaisi enemmän ravitsemusosaamisen esille, voisi se motivoida myös opiskelijoita.

5.6 Opettajien ravitsemusosaaminen ja sen kehittäminen

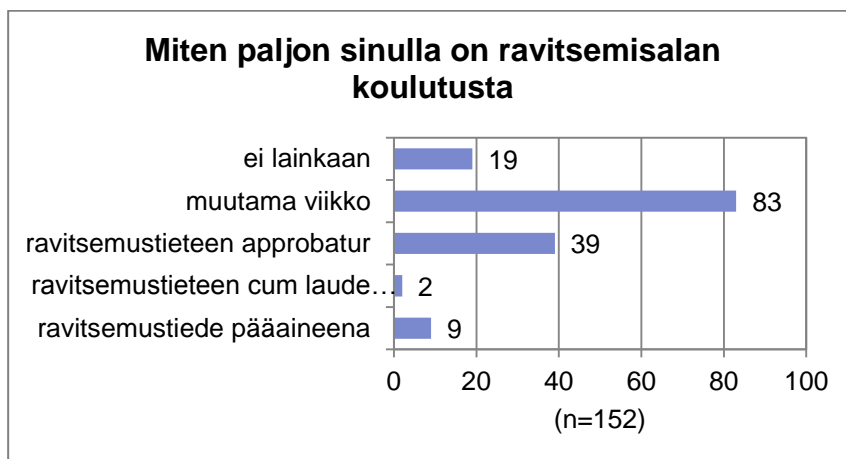
Opettajien tämänhetkistä ravitsemusosaamista ja sen kehittämistä kysyttiin usean kysymyksen avulla. Heiltä kysyttiin mm. arvioita omista taidoista opettaa ravitsemus-

asioita, kuinka paljon heillä on ravitsemusosaamiseen liittyvää koulutusta, kuinka hyvin he ovat perehtyneet ravitsemussuosituksiin, arkilounaskriteereihin ja asiaan liittyvää koulutustarvetta. Vastaajilta kysyttiin lisäksi avoimella kysymyksen avulla kehittämistoiveita alan ravitsemusopetuksen vahvistamiseksi.



KUVIO 23. Vastaajien mielipide omasta osaamisesta opettaa ravitsemukseen liittyviä asioita

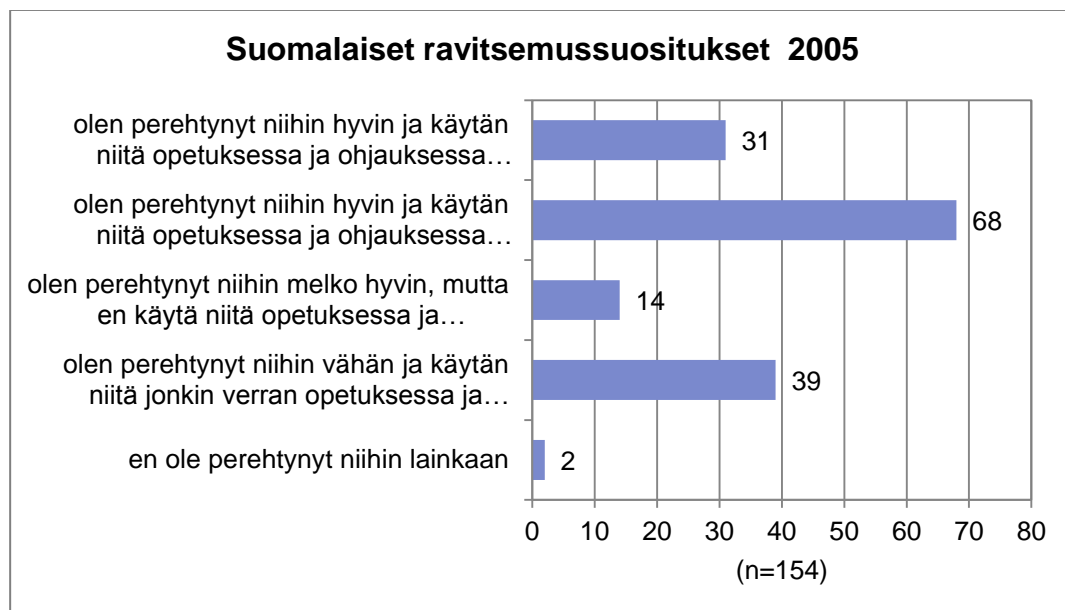
Tähän kyselyyn vastanneiden mielestä 91 % oli sitä mieltä, että ravitsemusopetukseen tarvittavat taidot heillä ovat joko riittävät tai erittäin hyvät (kuvio 23). Loput 9 % koki, että taidot ovat kohtalaiset.



KUVIO 24. Ravitsemukseen liittyvän koulutuksen määrä

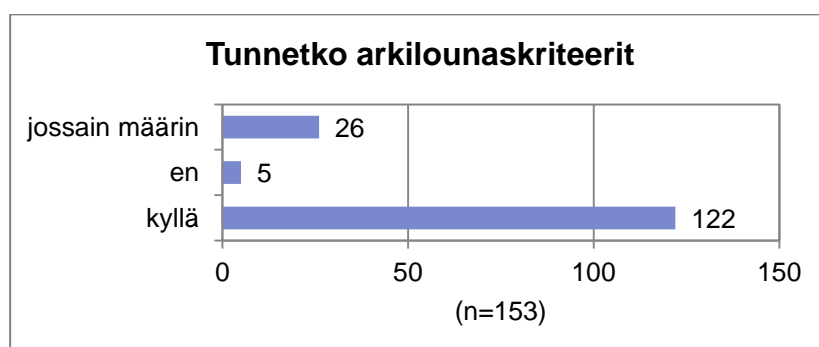
Ravitsemukseen liittyvää koulutusta suurimmalla osalla vastaajista on kuvion 24 mukaan muutaman viikon verran (55 %). Ravitsemustieteen approbatur opinnot on 26 % vastaajista ja cum laude opinnot vain noin yhdellä prosentilla vastaajista. Ravitse-

mustiede pääaineena oli 6 % vastaajista. 13 % vastaajista ilmoitti, ettei heillä ole ravitsemukseen liittyviä opintoja lainkaan.



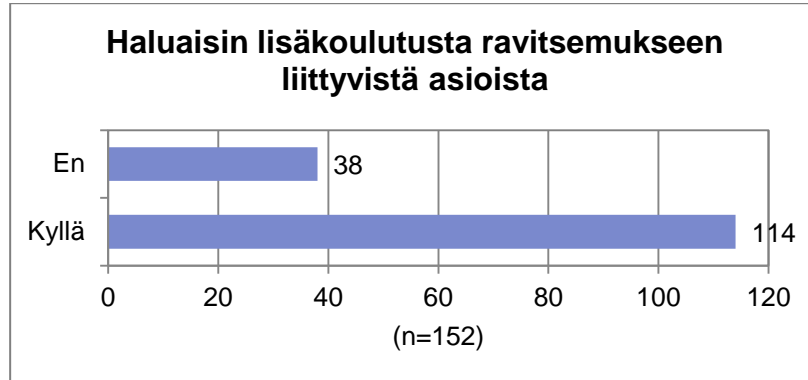
KUVIO 25. Ravitsemussuosituksiin perehtyminen ja käyttö opetuksessa

Kuviosta 25 käy ilmi, että vastaajista 68 (44 %) ilmoittaa perehtyneensä ravitsemussuosituksiin hyvin ja käyttää niitä omassa opetuksessaan melko paljon. 39 vastaajaa (25 %) vastaajista on perehtynyt suosituksiin mielestään vähän ja käyttää niitä opetuksessa jonkin verran. 31 vastaajaa (20 %) ilmoittaa asian olevan hyvin hallinnassa ja he käyttävät suosituksia aktiivisesti myös opetuksessa. Vain 2 kyselyyn vastaajaa ilmoitti, ettei ole perehtynyt niihin lainkaan.

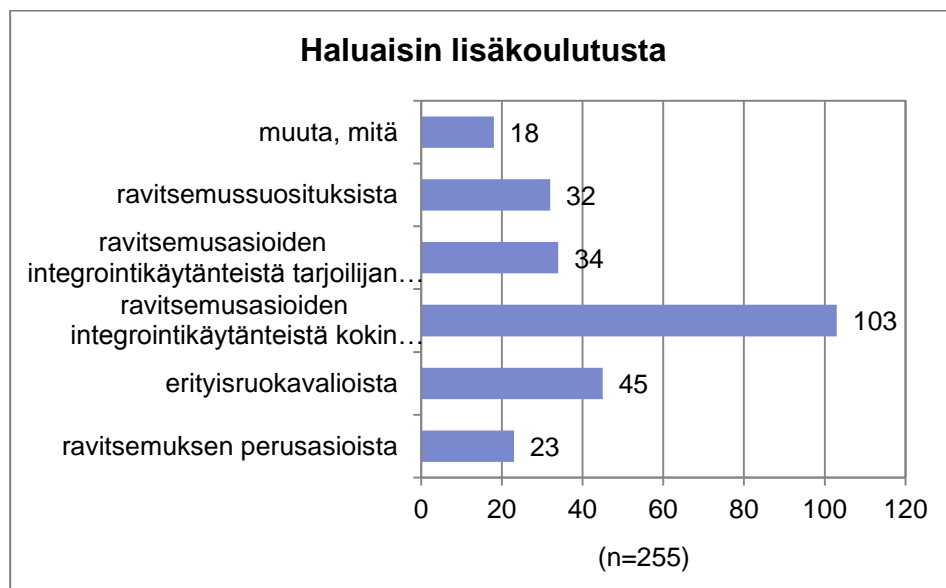


KUVIO 26. Arkilounaskriteerien tuntemus

80 % vastaajista (n=122) ilmoitti tuntevansa arkilounaskriteerit ja 17 % (n=26) vastaajista ilmoitti tuntevansa ne jossain määrin (kuvio 26). Vain viisi vastaaja kertoo, ettei tunne niitä lainkaan.



KUVIO 27. Vastaajien halukkuus ravitsemusalan koulutukseen



KUVIO 28. Ravitsemukseen liittyvät lisäkoulutustarpeet

Vastaajien kommentit ja toiveet koulutustarpeista ja oman ammattitaidon kehittämisestä ravitsemusasioissa olivat hyvin monipuolisia. Kuvioista 26 ja 27 voi havaita, että pääsääntöisesti vastaajat haluavat lisäkoulutusta (75 %) ravitsemusasioista (kuvio 26) ja suurin osa haluaa koulutusta ravitsemusasioiden integrointikäytänteistä kokin koulutusohjelmassa (kuvio 27). Erityisruokavalioihin liittyvää koulutusta toivoi 45 vastaajaa. Monet halusivat myös niihin liittyviä ”tietojen päivitys” – tyyppisiä luentoja. 34 vastaajaa haluaa tietoa ravitsemusasioiden toimivista integrointikäytänteistä tarjoilijan koulutusohjelmassa. Ajankohtaista ja syvällisempää tietoa ravitsemussuosi-

tuksista haluaa 32 vastaajaa. Monet vastaajat kommentoivat hankkivansa itse omaehtoisesti ajantasaista tietoa ravitsemusasioista. Useissa vastauksissa toivottiin opetusmenetelmäkoulutusta tai käytännön työn erilaisia opettamismenetelmiä. Yleensä koulutusten toivottiin olevan lyhyehköjä, korkeintaan 1-2 päivän mittaisia jaksoja. Lähinnä tietoiskumaisia infoja alan asiantuntijoiden pitäminä. Seuraavassa joitain kommentteja koulutustarpeista:

Opettajien työpajat ja hyvät luennot uusista ajankohtaisista asioista. Ei mitään tutkintoon tähtäävää vaan käytäntöön lisää työkaluja ja tietoa.

lyhyet kurssit ja koulutuspäivät.

paikkakuntakohtaisella koulutuksella, ammattikeittiöosaajien koulutus.

tietojen päivitys 1-2 pv opinnot verkko tai etäopiskelu.

Ei yliopiston koulutuksilla: liian teoreettista, ei tarttumapintaa arkielämään. Koulutuksilla jossa muokattaisiin esim. oman oppilaitoksen opsin ravitsemisopetusta (menetelmiä/ sisältöä/materiaalia).

Tarjoilijoille suunnatuissa oppikirjoissa voisi olla ravitsemuksesta vähän laajemmin. Hotelli työskentely ympäristönä, aamupala, lounas, kahvila ympäristöön.

ajankohtaiset tietoiskut..vikka sähköisenä.

koulutuspäivät ravitsemusasioiden opettamisesta.

Ravitsemuspassiosaaminen

Kyselyn lopussa oli ravitsemuspassikysely, johon vastaajien oli tarkoitus vastata perehtymättä tukimateriaaliin. Kyselyyn kuuluu 30 kysymystä ja läpäistäkseen testin, pisteitä tulee saada vähintään 112 (93,3 %). Ravitsemuspassia suoritettaessa kone arpoo kysymystietopankista kysymykset. Tässä kyselyssä mukana olleet kysymykset on kopioitu suoraan www.ravitsemuspassi.fi -sivustolta yhdestä testikerrasta.

Kyselyn lopussa olleisiin ravitsemuspassin kysymyksiin vastasi kaikkiaan 154 henkilöä, heistä neljä sai testin hyväksytysti läpi. Tähän kyselyyn sijoitettu testi oli tarkoitettu tehtäväksi niin, että vastaajat eivät etukäteen perehdy ravitsemuspassin sivustolla olevaan tukimateriaaliin. Ravitsemuspassi -sivuston mukaan (Ravitsemuspassi 2013)

testiaineisto koostuu ravitsemussuositusten aineistosta. Sosiaali- ja terveysministeriö edellyttää, että alan toimijoilla on riittävä osaaminen ravitsemusasioista ja sitä myös pidetään ajan tasalla.

TAULUKKO 10. Oikein vastanneiden jakauma pistemäärän ja % -osuuden mukaan

Vastauksia oikein, pistemäärät	Vastaajien määrä (n=154)	Vastaajien määrä %
112–120 (93,3–100 %)	4	2,6 %
100–111 (83,3–92,5 %)	71	46,1 %
90–99 (75–82,5 %)	52	33,8 %
77–79 (64,2–74.1 %)	27	17,5 %

Taulukossa 10 on koottuna vastaajien oikeiden vastausten määrät pistemäärien ja prosentteina. Saatujen tulosten perusteella testistä pääsi läpi 4 (2,6 %) vastaajaa. Vastaajista 71 (46,1 %) sai vastauksista 100-111 (83,3 –92,5 %) pistettä. Vastaajat tekivät kyselyn valmistautumatta. Vastausprosentit kuvaavat juuri sen hetkistä ravitsemusosaamisen tilannetta vastaajilla. Parhaiten vastaajat saivat oikeita vastauksia kysymyksiin, jotka käsittelevät seuraavia asioita (taulukko 11):

TAULUKKO 11. Parhaiten vastatut kysymykset

Parhaiten vastaajat vastasivat seuraaviin kysymyksiin	oikeiden vastanneiden määrä
Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu a) ½ lautasesta kasviksia tuoreena ja/tai kypsennettynä b) alkuruokana keittoa c) ei lainkaan leipää d) 0,5 dl kermaviilipohjaista salaattinkastiketta	152
Jos ruokailija haluaa tavanomaista pienemmän annoksen, annos tulee koota siten että a) pääruoan ja energialisäkkeen osuus on sama kuin suuremmissa aterioissa ja kasvikset jätetään pois b) pääruoalla ja energialisäkkeellä täytetään lautasesta ¼ ja kasviksilla 1/4 c) pääruoalla ja energialisäkkeellä täytetään lautasesta ½ ja kasviksilla ½	141

d) annoksen kokoa ei voi muuttaa jos haluaa noudattaa lautasmallia	
Ovatko seuraavat suomalaisten kansansairauksiin liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v) a) kansansairaudet ovat sidoksissa elintapoihin b) kansansairauksien taustalla on usein lihavuus c) kansansairaudet puhkeavat vasta aikuisiällä, minkä vuoksi lasten ravitsemukseen ei tarvitse kiinnittää huomiota d) kansansairauksien ehkäisyssä ruokapalvelujen toiminnalla ei ole juurikaan merkitystä	129
Ammattikeittiöiden tarjoamien aterioiden tulee olla kestävän kehityksen näkökulmasta huomioon ottaen a) pääasiassa kasvisruokaa b) ympäristöystävällisesti valmistettuja c) täysin luomuraaka-aineista valmistettuja d) aina lähiruoan kriteerit täyttäviä	123
Joka aterian on suositeltavaa sisältää täysjyvätuotteita, koska a) niiden käyttö takaa riittävän suolan saannin b) niiden käyttö takaa riittävän kuidun saannin c) niiden avulla puolen kilon päivittäinen kasvissuositus täyttyy d) ne ovat osa täysipainoista ateriakokonaisuutta	121

TAULUKKO 12. Heikoiten tiedetyt vastaukset

Heikoiten vastajat vastasivat seuraaviin kysymyksiin	oikeiden vastanneiden määrä
Suurimmat suolan lähteet suomalaisilla ovat (valitse kaksi merkittävintä) a) juustot b) erilaiset naposteltavat c) leipä d) lämpimät pääruoat	10
Ruokapalveluille suunnattu joukkoruokailun toimenpidesuositus sisältää ehdotelmia a) ravitsemuslaadun parantamiseksi b) ruokapalvelun saatavuuden, käytön, ja houkuttelevuuden lisäämisestä c) muonitusjärjestelyistä erityistilanteissa d) ruokailun seurannan kehittämistä	21
Yli 60 % rasvaa sisältävät margariinit a) ovat rasvan laadultaan selvästi huonompia kuin 30 – 40 % rasvaa sisältävät margariinit b) sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa c) sisältävät transrasvaa d) on suositeltavin vaihtoehto leivän päälle	30
Ravitsemusosaaminen ruokapalveluissa a) kertoo henkilöstön ammattitaidosta b) kertoo tuloksekkaasta toiminnasta c) on automaattista ja itsestään selvää d) vaatii jokaiselta ruokapalvelussa työskentelevältä päivittämistä silloin tällöin	33
Ovatko seuraavat maitoon ja maitotuotteisiin liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v)? a) Maitotuotteista suositeltavimpia ovat täysin rasvattomat vaihtoehdot b) läikkäille voidaan suositella tavallista runsasrasvaisempia maitotuotteita c) Laktoosittomien maitotuotteiden rasvapitoisuudella ei ole merkitystä; pääasiassa ettei tuotteissa ole laktoosia d) luomumaito on D-vitamiinoinen	44

Ravitsemuspassissa vastaajat osasivat parhaiten lautasmalliin, erityisruokavalioihin ja suomalaisten kansansairauksiin liittyviin kysymyksiin. Näiden osa-alueiden hyvä hallinta tukee myös opiskelijoille opetettavien ravitsemusasioiden sisältöä kyselyn vastausten mukaan. Heikoiten osattiin (taulukko 12) vastata suolan käyttöön ja rasvan laatuun liittyviin kysymyksiin, mikä on osittain yllättävää, koska nämä ovat myös ravitsemussuositusten keskeistä sisältöä. Ruokapalveluiden ravitsemusosaamisen merkitystä ei joko tunnisteta tai mielletä tärkeäksi, koska siihen osasi vastata vain 1/5 vastaajista oikein. Maitotuotteiden rasvapitoisuuden merkityksestä tiesi vain alle 1/3 vastaajista.

TAULUKKO 13. Vastaajien arvioimana omat taidot suhteessa ravitsemuspassitestin pistemääriin

	erittäin hyvät	riittävät	kohtalaiset
77 – 89 p	6	18	3
90 – 99 p	11	36	5
100 – 120 p	13	56	6

TAULUKKO 14. Vastaajien arvioimana ravitsemusosaaminen omassa työssä suhteessa ravitsemuspassin pistemääriin

	Erittäin tärkeää	tärkeää	hyvä tietää, mutta ei merkitystä
77 – 89 p	7	18	0
90 – 99 p	17	33	1
100 – 120 p	33	39	4

Tähän kyselyyn vastanneet opettajat hallitsevat ravitsemukseen liittyvät perusasiat mielestään riittävästi. Tässä on kuitenkin ristiriita, kun vertaa vastaajien ilmoittamaa omaa osaamista ravitsemuspassista saatuihin tuloksiin. Vastaajista 79 (51,3 %) sai al-

le 100 pistettä testistä (taulukko 10). Taulukoista 13 käy ilmi, että hieman alle puolet vastaajista pitää omia taitojaan erittäin hyvinä tai hyvinä vaikka ravitsemuspassitestin kokonaispistemäärä jäi alle 100 pistettä. Taulukosta 14 selviää, miten tärkeänä ravitsemusosaaminen koetaan omassa työssä suhteessa saatuihin kokonaispistemääriin testissä. Taulukoista 13 ja 14 on jätetty pois ne saraketiedot, joissa oli 0 vastausta.

Keskimäärin vastaajilla on ravitsemukseen liittyvää koulutusta muutama opintoviikko ja 26 %:lla vastaajista oli ravitsemustieteen approbatur suoritettuna ja 19 (12,5 %) vastaajalla ei ole ravitsemukseen liittyvää koulutusta lainkaan. Noin 44 % vastaajista käyttää ravitsemussuosituksia omassa opetuksessaan ja on perehtynyt niihin hyvin. Noin neljännes vastaajista ilmoittaa, että käyttää ravitsemussuosituksia opetuksessa jonkin verran ja on itse perehtynyt niihin vähän. Arkilounaskriteerit tuntevat noin 4/5 osaa vastaajista. Lisäkoulutusta ravitsemusasioista haluaa $\frac{3}{4}$ osaa vastaajista, loput eivät halua asiasta lisäkoulutusta. Koulutusta haluttaisiin eniten integrointikäytänn-teistä kokin koulutusohjelmassa, seuraavaksi eniten integrointikäytänn-teistä tarjoilijan koulutusohjelmassa. Taustatiedon perusteella (kuvio 12) vastaajat ovat toimineen opetustyössä melko pitkään. Omasta ravitsemukseen liittyvistä opinnoista saattaa olla jo useita vuosia aikaa. Tässä kyselyssä ei kysytty vastaajilta, koska tai millaista ravitsemukseen liittyvää koulutusta he ovat viime aikoina hankkineet. Tärkeää on siis huolehtia siitä, että ravitsemusalan täydennys- ja lisäkoulutusta on riittävästi tarjolla ja, että opettajat osallistuvat niihin.

Opettajien ravitsemuspassitestin tulos on toki hyvin viitteellinen eikä sitä voi pitää koko osaamista kuvaavana tuloksena. Mutta se on hyvä merkki siitä, että opettajien ravitsemusosaamisen tasosta ja sisällöstä on erittäin tärkeää pitää huolta. Oikeiden vastausten pieni määrä ei ole luotettava eikä kuvaa koko joukon osaamisen tilan-netta. Tämän tyyppisen, mahdollisesti monelle oudon testin tekeminen vaatisi aina ensin kysymysten esitystapaan tutustumista. Vastaajista noin $\frac{1}{2}$ sai alle sata pistettä, kokonaispistemäärän ollessa 120. Tämän vastaajajoukon pistemäärä kuvastaa enemmänkin koko osaamisen tasoa. Ravitsemussuosituksien sisältöjen osaaminen ei ole aivan ajan tasalla. Jos ravitsemussuositusten sisällön hallinta ei ole kunnossa, ei opiskelijoiden osaaminenkaan voi nousta riittävälle tasolle. Tämä huoli pitäisi olla

myös opettajien esimiehillä ja työantajalla. Heidänkin vastuulla on opettajien ajan-
tasainen osaaminen ja erityisesti sen ylläpito.

Alhonen (2013, 57, 64) kirjoittaa opinnäytetyössään, että ravitsemukseen liittyvien asioiden hallintaa ei ravitsemuspassin kysymyksillä voi yksistään mitata, mutta sillä saa vähän viitteitä osaamisen tasosta. Alhosen opinnäytetyössä mukana olleista ravitsemuspassin kysymyksiä koskevasta testituloksesta yleisryhmän opiskelijoista n 7,4 % vastaajista olisi päässyt läpi testissä. (Alhonen 2013, 57, 64.) Opettajienkin testitulokset olisi varmasti ollut huomattavasti parempi, jos he olisivat voineet käydä ravitsemuspassin oheismateriaalin läpi. On toivottavaa, että kyselyn mukana olo tässä kyselyssä lisää opettajien tietoa tällaisen aineiston olemassaolosta. Sen hyödyntäminen opetuksessa olisi tärkeää.

6 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin hotelli-, ravintola- ja cateringalan ammatinopettajien ravitsemusosaamiseen liittyviä asioita. Ammatillisten oppilaitosten alan ammatinopettajille suunnatun kyselyn avulla pyrittiin selvittämään opettajien näkemyksiä opiskelijoiden ravitsemusosaamisen tasosta, ravitsemussuosittelun opetuksesta, käytetystä materiaalista ja alan ravitsemusopetuksen kehittämistarpeita. Tässä kyselyssä saatujen vastausten perusteella sekä opiskelijoiden että opettajien ravitsemusosaamisen tasoa pitää nostaa ja ravitsemusopetuksen integrointikäytänteitä pitää lisätä. Lisäksi on tärkeää, että opetussuunnitelmassa mainittuja, ravitsemusta koskevia ammattitaitovaatimuksia ja arvioinnin kohteita koko tutkintoalalla pitää enemmän oppilaitoksissa nostaa esille.

Suomalaiset ravitsemussuositukset ohjaavat ruokapalvelujen toimintaa käytännön työelämässä. Sen pitäisi olla myös vahvasti alan opetuksen näkökulmasta tärkeä asiakirja opetuksen sisältöjä ja käytänteitä suunniteltaessa ja toteutettaessa. Joukko-ruokailun kehittäminen Suomessa – toimenpidesuosituksen mukaan (2010, 41) ruokailijat tarvitsevat tietoa tarjolla olevien tuotteiden ravitsemuksellisesta laadusta. Tätä tietoa alan ammattilaiset voivat antaa ja välittää monenlaisin eri keinoin. Tavalisimpia keinoja ovat malliaterian koostaminen ja esillelaitto, tarvittaessa aterian ra-

vintoainekoostumus voi olla myös esillä. Erilaisilla teemapäivillä voidaan myös tukea asiakkaiden hyviä valintoja. Alan ammattilaiset ovat tärkeässä roolissa vaikuttamassa tehtyihin valintoihin valmistamalla ja esittelemällä suositusten mukaisia ratkaisuja. Tämä mahdollisuus tulisi kaikkien alalla toimivien osapuolten tiedostaa tehokkaammin.

Tähän kyselyyn osallistuneiden vastaajien määrä on pieni, mutta vastausten sisältö antaa viitteitä siitä, että ravitsemusasia koetaan merkitykselliseksi. Tähän kyselyyn vastanneet kokevat ravitsemusasioiden opettamisen olevan tärkeä osa-alue alan opinnoissa. Sekä kokin että tarjoilijan ravitsemusosaaminen koettiin tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi osaamisen alueeksi jopa yli 90 % vastaajan mielestä. Valtakunnallisessa ammatillisten osaamistarpeiden ennakointiprojektissa ravitsemus ja ruoan terveysvaikutusten tuntemus nousi yhdeksi alan tulevaisuuden osaamistarpeeksi. Käytännössä ravitsemusasioiden osaamisen mieltäminen tärkeäksi ei yksin riitä. Oppilaitosten on syytä yhdessä lähteä pohtimaan keinoja asian parantamiseksi. Myös työelämän voimakkaampi rooli ravitsemusasioiden osaamisen esille nostamisessa on erittäin tärkeää. Ilman työelämästä nousevaa tarvetta asia ei etene riittävästi. Joissakin vastauksissa kommentoitiin, että ravitsemusasiaa ei saa nostaa yli muiden, on sen rooli terveydenedistämässä kuitenkin tuotava enemmän esille. Taloutemme kiristyminen ja vääristä ravitsemustottumuksista johtuvien sairauksien ennaltaehkäisyyn myös ruokapalveluissa on syytä kiinnittää huomio, koska heillä on siihen mahdollisuus vaikuttaa. Eliniän ennustetta laskee lihavuuden aikaistuminen. Lihavien lasten ja nuorten osuus on kasvussa, mikä on hyvä tiedostaa niin alan ravitsemusopetuksessa kuin ruokapalveluissa.

Vastaajien mielestä ravitsemusasioiden osaaminen on alan opiskelijoiden keskuudessa liian vähäistä, osittain jopa heikkoa, ja syitä tähän on monia. Yhdeksi syyksi opettajat kokevat ravitsemusopetukseen käytettävän liian vähäisen ajan. Uudistunut opetussuunnitelma on tuonut muutoksia toteutukseen. Siinä korostetaan laajoja, työelämlähtöisiä oppimis- ja osaamisprosesseja. Näitä toteutusmalleja suunniteltaessa oppilaitoskohtaisissa opetussuunnitelmissa ravitsemusasiat ovat saattaneet jäädä liian vähälle huomiolle. Tärkeää tässä vaiheessa olisikin, että oppilaitokset tarkastelisivat opetussuunnitelmiaan uudelleen ja pohtisivat, mitä ravitsemusasioiden nä-

kökulmasta opiskelijoiden pitäisi hallita eri tutkinnon osissa. Opetuksen käytännön toteutusmalli pitäisi myös pohtia yhdessä keskustellen ja dokumentoida. Muuten jokainen opettaja toimii parhaaksi katsomallaan tavalla ja, pahimmillaan ravitsemusasioita ei käsitellä juuri lainkaan. Hyvin suunniteltu toteutusmalli tukisi opettajan työtä ja nostaisi opetuksen laatua ravitsemusasioissa.

Ravitsemusasioiden opetuksen tarkasteluun voisivat oppilaitokset ottaa mukaan enemmän alan asiantuntijoita. Heidän avullaan olisi hyödyllistä miettiä opetussuunnitelman perusteita myös ravitsemusalan ammattilaisen näkökulmasta. Samalla tulisivat esille ne kohdat ravitsemusasioissa, joissa opettajien kouluttautuminen toisi lisää osaamista.

Vastanneista vain suhteellisen pieni osa opetti pääasiassa tarjoilijoita. Määrä voi kuvastaa myös sitä, että asiakaspalvelupuolen osaamisessa ravitsemusasioita ei pidetä tärkeänä. Vastauksissa nähtiin asia kehittämisen kohteena. Tarjoilijoiden opetussuunnitelmassa esiin tulevat ravitsemusasiat jäävät usein liian vähäiselle huomiolle. Tarjoilijoiden ravitsemusosaamisen tarpeen tulisi näkyä myös työelämässä. Tarjoilija voisi parhaimmillaan tukea asiakasta terveellisen vaihtoehtojen valinnassa. Tätä mahdollisuutta voisivat työnantajatkin enemmän hyödyntää opiskelijoita ohjatessaan ja niin lisätä omaa kilpailukykyään.

Vastaajat kaipaavat opetuksen tueksi ajankohtaista ja laadukasta materiaalia. Ravitsemus aiheena on haastavaa ja koetaan usein vaikeana. Asian hallinta pitäisi näyttää myös käytännön toiminnassa. Aiheen opettamista hankaloittaa myös opiskelijoiden motivaation puute. Ravitsemusopetuksessa käytetään lähteenä useimmiten alan oppikirjoja. Myös alalla toimivien erilaisten yhdistysten ravitsemussivuja käytettiin melko paljon opetuksen tueksi. Ravitsemusasiat koetaan hyvin teoriapainotteiseksi, siksi asian kiinnostuksen lisäämiseksi vastaajat kaipaavat erilaisia pelejä ja nettisivuja. Tällaisten vaihtoehtojen kehittäminen vaatii aikaa ja osaamista, joten niitä toivottiin esimerkiksi kustantajilta oppikirjojen oheismateriaaliksi.

Ohjeiden ja reseptien hankintapaikat olivat hyvin kirjavat. Oppilaitoskohtaista, yhteistä reseptiikkaa oli harvalla vastaajalla käytössä. Reseptien ravintoainelaskentaa ei

juurikaan tehdä. Monet kokivat sen ajanpuutteen vuoksi mahdottomaksi toteuttaa. Oppilaitosten yhteisen suunnittelun kohteena voisi olla yhteisen, opetuksessa käytettävän reseptiikan laadinta. Toki tämä on suuri haaste, koska monet opettajat haluavat käyttää omassa opetuksessaan juuri omia ohjeita. Monissa oppilaitoksissa on käytössä joko Aromi tai Jamix ruoka – ohjelmisto. Niiden käyttöä monipuolistamalla voisi rakentaa reseptipankin, joka hyödyttäisi kaikkien opettajien opetusta. Reseptien ravintoainelaskenta myös tukisi opetusta. Tämä toisi myös yhtenäisyyttä eri tutkimusosien opettamiseen, kun käytössä olisi yhdessä mietityt ja toimivat reseptit. Tuotannonohjausjärjestelmien käyttöä voisi samalla lisäksi laajentaa. Reseptien hyödyntäminen elintarvikkeiden tilaamisessa toisi pidemmällä aikavälillä ajan ja kustannusten säästöä. Oppilaitosten elintarvikkeiden hankintaa opetuksessa voisi tarkastella myös ravitsemuksen näkökulmasta ja ohjata opiskelijoita jo raaka-aineiden valinnassa ravitsemussuositusten suuntaan.

Opiskelijoiden ja opettajien ravitsemusosaamisen kehittämisen näkökulmasta haasteena vastauksissa koettiin mm. ravitsemusasioiden integrointikäytännöt. Kun opettavia asioita pyritään oppimaan ja opettamaan mahdollisimman paljon käytännön toiminnan kautta, vie oman aikansa ennen kuin löydetään hyviä ja toimivia ratkaisuja. Ravitsemusasioiden integrointi monipuolisesti käytännön toimintaan vaatii opettajalta ravitsemusasioiden hyvää hallintaa. Tarvitaan myös toiminnan hyvää suunnittelua. Asia tulee huomioida myös tarjoilijoiden ja vastaanottovirkailijoiden koulutuksessa.

Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus (2010) on astunut voimaan vuonna 2010, Arkilounaskriteerit (2011) on päivitetty viimeksi 2011. Näitä suosituksia ei mainittu esimerkiksi opettajien opetuksessa käyttämissä materiaaleissa. Näiden sisältöjen hyödyntäminen opetuksessa ja käytännön toteutuksessa lisäisi tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua, samoin kuin opiskelijoiden ravitsemusosaamista.

Kaikkiaan tulosten yhteenvedona voi todeta, että suurimmalla osalla tähän kyselyyn vastanneista on halukkuutta kehittää omaan ravitsemusosaamistaan ja sitä kautta myös opiskelijoiden osaamista. Varsinkin opiskelijoiden, mutta osittain myös opetta-

jien osaamisen tasoon on jatkossa syytä kiinnittää enemmän huomiota, koska tämän kyselytutkimuksen perusteella ravitsemusasioihin liittyvää osaamista tulee tehostaa. Terveellisen ravitsemuksen merkitystä pitää nostaa vielä näkyvämmiin esille. Opettajille olisi tärkeä järjestää koulutusta esimerkiksi ravitsemussuosituksista, ravitsemuspassin hyödynnettävyydestä sekä myös joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuosituksista ja arkilounaskriteereistä. Kun näiden asiakirjojen sisällön hallinta opettajilla ja myös koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa olisi kohdallaan, voisi myös opiskelijoiden osaamisen taso nousta. Kaikkien näiden hallintaan tarvitaan ehdottomasti monien eri toimijoiden asiantuntemusta ja tukea. On hyvin ymmärrettävää, että opetustyössä toimiessaan osaamista vaaditaan niin monesta näkökulmasta, että ravitsemusosaamisen kehittämistä ja ylläpitoa ei aina koeta tärkeäksi. Kansantalouden näkökulmasta olisi kuitenkin tärkeää, että ravitsemusosaamisen kautta alan ammattilaiset vaikuttavat koko kansan terveyteen.

Tutkimusta tehdessä on tarkoitus saada tutkittavasta aiheesta mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan valideetti- ja reliabiliteettikäsitteillä. Valideetilla tarkoitetaan sitä, että tutkitaan tutkittavasta aiheesta tutkimusongelman näkökulmasta oikeita asioita ja reliabiliteetillä sitä, että tulokset on toistettavissa. Tutkimuksen reliabiliteettia varmentaa myös se, että tutkimuksen vaiheet dokumentoidaan huolella. (Kananen 2008, 79–83.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää otoksen riittävän iso määrä sekä korkea vastausprosentti (Heikkilä 2005, 188).

Tämä kyselytutkimus tehtiin sähköpostin välityksellä. Vastaajien tarkkaa määrää oli mahdoton tietää, koska ei ole olemassa valmista yhteystietorekisteriä alan opettajille. Siksi tämän opinnäytetyön tulosten yleistämisessä pitää olla tarkkana. Saattaa olla, että tähän kyselyyn vastasivat enemmistönä ne opettajat, jotka yleensä kokevat ravitsemusasiat tärkeinä. Opettajat, jotka eivät kokeneet asiaa tärkeänä, jättivät luultavammin vastaamatta kyselyyn. Kyselyyn vastanneet luultavammin ovat kiinnostuneita ravitsemusasioista. Vastaajissa oli paljon niitä, joiden kokonaispistemäärä testissä oli yli 100 pistettä eli pienellä kertauksella he olisivat päässeet läpi. Tämä luultavammin aiheuttaa vinouman vastauksissa positiiviseen suuntaan. Jos vastanneita olisi ollut suurempi määrä, olisi luultavammin heikoimmin menestyneiden määrä vastaajissa ollut suurempi, jolloin vinouma olisi ehkä korjaantunut jonkin verran.

Kyselyn pituus varmasti myös vähensi vastaajia samoin kuin ravitsemuspassikysymysten mukana olo kyselyssä. Ravitsemuspassikysely on luultavammin vielä monelle vastaajalle outo ja varsinkin oman osaamisen esille tuominen julkisesti, vaikka nimettömänä ei kannustanut vastaamaan kyselyyn. Kysely ei välttämättä saavuttanut kaikkia mahdollisia vastaajia, koska alan opettajista koostuvaa sähköpostirekisteriä ei ole.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa. Sen kirjoittaminen on tuonut esille sen, kuinka tärkeää on ylläpitää omaa ammattitaitoa monesta eri näkökulmasta. Jatkotutkimusta ravitsemusopetuksesta olisi tärkeää edelleen jatkaa. Tässä kyselytutkimuksessa esille tulleet asiat, kuten opiskelijoiden ravitsemusosaamisen taso, opetusmateriaalin kehittäminen, opettajien koulutustarve ja yleensä ravitsemusopetuksen kehittäminen ovat aiheita, joiden kehittymistä on hyvä seurata alan laadukkaan opetuksen edistämiseksi. Mielenkiintoista olisi myös tutkia oppilaitosten alan opetussuunnitelmien sisältöä ravitsemusasioiden ammatillisten tavoitteiden näkökulmasta.

LÄHTEET

A 14.12.1998/986. Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista. Viitattu 26.4.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980986>

Ammatillinen koulutus ja sen kehittäminen. 2012. Viitattu 23.7.2012. <http://www.minedu.fi/OPM>, koulutus, Ammatillinen koulutus

Ammatillisten perustutkintojen perusteiden toimeenpano. Ammatillisena peruskoulutuksena ja näyttötutkintona. 2012. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2012: 10. Tampere: Juvenes Print.

Arkilounaskriteerit. 2011. Viitattu 20.4.2013. <http://www.sydanliitto.fi/etusivu>, ammattilaisille, ruokapalvelut, arkilounaskriteerit, Arkilounaskriteerit 2011.pdf

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Helakorpi, S., Pajunen, T., Jallinoja, P., Virtanen, S. & Uutela, A. 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 15/2011. Helsinki: Unigrafia Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto. 2010. Ammatillisen perustutkinnon perusteet, määräys 3/011/2011. Helsinki: Opetushallitus.

Huomisen ruoka- Esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. 2010. Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. Vammalan kirjapaino. Viitattu 29.12.2012. [http://www.mmm.fi/attachments/mmm/tiedotteet/5qZTC31Sw/Huomisen ruoka - Ehdotus kansalliseksi ruokastrategiaksi.pdf](http://www.mmm.fi/attachments/mmm/tiedotteet/5qZTC31Sw/Huomisen_ruoka_-_Ehdotus_kansalliseksi_ruokastrategiaksi.pdf)

Hyvinvointikertomus. 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.2.2013. <http://www.thl.fi>, Tutkimus ja kehittäminen, Työkalut, Strategiatyö, johtaminen ja ohjaus, Hyvinvointikertomus

Hätönen, H. 2006. Eläköön opetussuunnitelma II. Opas ammatillisen koulutuksen järjestäjille ja oppilaitoksille. Saarijärvi: Opetushallitus.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämissuostyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Jula, A. 2011. Suolan terveyshaitat ja –kustannukset. Seminaari Suola-Näkymätön vaara 8.2.2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.1.2013. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/2.jula terveys-haitat.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/2.jula_terveys-haitat.pdf)

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansalaisjärjestöt. Viitattu 29.1.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/kukakaventaa/jarjestot

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveiden edistämisen mahdollisuudet: vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1.

Koskinen, S. 2009. Suomalaisten terveys ja haasteita sen parantamiseksi. Sairauksien ehkäisy. Viitattu 1.8.2012.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00159

Koskinen, S., Lundqvist, A., Ristiluoma, N. (toim.). 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 68/2012. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 29.12.2012.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1

Kouluruokasuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita.

Kouluterveydenhuolto. Viitattu 30.1.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit.fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto

Koulutus ja tutkimus vuosina 2007-2012. Kehittämissuunnitelma. Opetusministeriö. Viitattu 1.8.2012.

http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/asiakirjat/kesu_2012_fi.pdf

Koulutus ja tutkimus vuosina 2011-2016. Kehittämissuunnitelma. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 26.2.2013.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/okm01.pdf?lang=fi>

Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 28.1.2013.

<http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/hyvinvointikunta/Sivut/default.aspx>

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M., Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/ 2008. Helsinki: Yliopistopaino.

L. 21.12.2001. 1383/2001. Työterveyshuoltolaki. Viitattu 30.1.2013.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>

Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010: 26. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.

Lihavuuden yleisyys Suomessa. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. Viitattu 14.1.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015/luvut/yleisyys_suomessa

Luukkainen, O. 2004. Opettajuus – Ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisen ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Palmenia-kustannus. Tammer-Paino Oy.

Martikainen, J. 2006. Terveystieteen edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.

Mauno, S., Libre, E. 2008. Taitava kokki ammattityössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Väitöskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Mertanen, E., Väisänen, K. 2012. AMK-lehti// UAS JOURNAL. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. No 4 / 2012.

Männistö, S., Laatikainen, T., Vartiainen, E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Viitattu 26.1.2013.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1

Neuvolat. Viitattu 30.1.2013.

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat

New Nordic Nutrition Recommendations –focus on whole diet. 2012. NNR 5. A draft proposal for NNR 2012. Viitattu 27.12.2012. <http://www.slv.se/en-gb/startpage-NNR/NNR5-News/A-draft-proposal-for-NNR-2012/>

Nummenmaa, A-R., Välijärvi, J.(Toim.) 2006. Opettajan työ ja oppiminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.

OECD Factbook 2013. Overweight and obesity. Economic, Environmental and Social Statistics. OECD Publishing. Viitattu 9.3.2013. http://www.oecd-ilibrary.org/economics/oecd-factbook-2013/overweight-and-obesity_factbook-2013-100-en

Opiskelijaterveydenhuolto. Viitattu 30.1.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/opiskeluterveydenhuolto

Oppilas- ja opiskelijahuolto. Viitattu 30.1.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas_ja_opiskelijahuolto

Ottawa Charter for Health Promotion 1986. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, Canada 21 November. Viitattu 16.12.2012. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Paaso, A. 2010. Osaava ammatillinen opettaja 2020. Tutkimus ammatillisen opettajan tulevaisuuden työnkuvasta. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Partanen, R. 2009. Yksilö elämänkaarella. Teoksessa Arfman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L. (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Peltonen, H. 2009. Yhteisö elämänkaarella. Teoksessa Arfman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L. (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Perälähti, M., Kumpusalo-Sanna, V. 2012. Taloustutkimuksen Horeca rekisteri. Viitattu 20.4.2013. <http://www.mara.fi/ext/cms3/attachments/horeca-rekisteri-2011.pdf>

Pietilä, A-M. 2010. Teorioista toimintaan. Teoksessa: Terveiden edistäminen: teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Perttilä, K., Uusitalo, M. 2007. Terveiden edistämisen paikalliset rakenteet ja johtaminen. Stakesin raportteja 4/2007. Perttilä, K., Uusitalo, M. (toim.). Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Valopaino Oy.

Puumalainen, R. 2001. Nuoret työikäiset. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Palmenia-Kustannus. Tampere: Tampere Paino Oy.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. 2011. Avoin, oikeudenmukainen ja rohkea Suomi. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 14.1.2013. <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>

Raulio, S. 2011. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki. National Institute for Health and Welfare.

Ravintotase 2011. Viitattu 23.2.2013. <http://www.maataloustilastot.fi/ravintotase>

Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 29.1.2013.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/>

Ravitsemuspassi. Viitattu 1.3.2013. <http://www.ravitsemuspassi.fi/>

Ravitsemussuositukset. Viitattu 6.6.2012.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Publishing Oy. Viitattu 4.3.2013.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>

Savola, E., Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja –sarja 3/2005. Helsinki: Edita Prima Oy.

Siljamäki-Ojansuu, U., Pölönen, A., Salminen, T., Varjonen-Toivonen, M. sekä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä. 2011. PIRKANMAAN ALUEELLINEN RAVITSEMUSSUUNNITELMA 2011. Pirkanmaan alueellisesta ravitsemussuunnitelmasta 2011 Pirkanmaan alueelliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan muokattu versio. Liite 1. Viitattu 26.2.2013.
<http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=29733&nodeid=19221&contentlan=1>

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2011. Loppuraportti. Viitattu 8.2.2013. http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/sre_loppuraportti.pdf

Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisuja. Helsinki: Edita.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Opetussuunnitelmaperusteisen Ammatillisen Peruskoulutuksen Opiskelijat 2011. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012.
http://www.stat.fi/til/aop/2010/02/aop_2010_02_2011-08-30_tie_002_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Opetussuunnitelmaperusteisen Ammatillisen Peruskoulutuksen Opiskelijat 2010. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012.
http://www.stat.fi/til/aop/2010/02/aop_2010_02_2011-08-30_tie_002_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Opetussuunnitelmaperusteisen Ammatillisen Peruskoulutuksen Tutkinnon Suorittaneet 2009. Liitetäulukko 1. Opetussuunnitelmaperusteisen ammatillisen peruskoulutuksen tutkinnon suorittaneet koulutusaloittain 2009. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012.
<http://www.stat.fi/til/aop/tau.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Opetussuunnitelmaperusteisen Ammatillisen Peruskoulutuksen Tutkinnon Suorittaneet 2008. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012. <http://www.stat.fi/til/aop/tau.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Ammatillisen peruskoulutuksen tutkinnot koulutusaloittain (opetushallinnon luokitus) 2007 (Excel). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012. <http://www.stat.fi/til/aop/tau.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Ammatillisen peruskoulutuksen tutkinnot koulutusaloittain (opetushallinnon luokitus) 2006 (Excel). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012. <http://www.stat.fi/til/aop/tau.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Ammatillisen peruskoulutuksen tutkinnot koulutusaloittain (opetushallinnon luokitus) 2005 (Excel). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012. <http://www.stat.fi/til/aop/tau.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus (verkkojulkaisu). Ammatillisen peruskoulutuksen tutkinnot koulutusaloittain (opetushallinnon luokitus) 2004 (Excel). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 11.11.2012. <http://www.stat.fi/til/aop/tau.html>

Suurkeittiön tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1. Viitattu 3.8.2012. www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-1002.pdf

Schwab, U. 2012, Pohjoismaiset raamit suomalaisille ravitsemussuosituksille. Bolus 4/2012. Vammalan kirjapaino.

Tainio, R., Tarasti, K. 1995. Suomalaisen työpaikkaruokailun kehitys. Kirjassa: Hasunen, K., Helminen, P., Lusa, S., Prättälä, R., Tainio, R., Vaaranen, V., toim. Yksin vai yhdessä? Työpaikkaruokailu murrosvaiheessa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Taipale-Lehto, U. 2012. Matkailu- ja ravitsemisalalan osaamistarveraportti. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2012:13.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.1.2013. http://fi.wikipedia.org/wiki/Terveysten_ja_hyvinvoinnin_laitos

Tiilikka, L. 2004. Mestarista tuutoriksi. Suomalaisen ammatillisen opettajuuden muutos ja jatkuvuus. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja. Jyväskylä studies in education, psychology and social research

Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosittelujen toteuttamiseksi. 2003. Maa- ja metsätalousministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 15.10.2012. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/toimintaohjelma2003.pdf>

Tsai, A.G., Williamson, D. F., Glick, H. A. 2011. Direct medical cost of overweight and obesity in the USA: a quantitative systematic review. *Obesity Reviews*. Volume 12, Issue 1, pages 50-61. Viitattu 13.3.2013.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2009.00708.x/full>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki. Viitattu 1.8.2012.

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/historiikki.pdf

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjauksista. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Helsinki: Yliopistopaino.

Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta. 2010. Viitattu 30.12.2012.

http://www.mmm.fi/attachments/maatalous/maatalouspolitiikka/newfolder_14/5tTDQgJLk/selontekosuomi.pdf

Varjonen-Toivonen, M. 2011. Pirkanmaan alueellinen terveyden edistämisen suunnitelma. Viitattu 26.1.2013.

<http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=29733&nodeid=19221&contentlan=1>

Vartiainen, E., Borodulin, K., Sundvall, J., Laatikainen, T., Pelttonen, M., Harald, K., Salomaa, V. & Puska, P. 2012. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitaso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. *Suomen lääkäri* 35/2012, 2364-2368. Viitattu 28.12.2012. <http://www.laakarilehti.fi/pdf/SLL352012-2364.pdf>

Vikstedt, T., Raulio, S. & Prättälä, R. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 18/2011. Helsinki: Unigrafia Oy.

Äitiys- ja lastenneuvola. Viitattu 30.2.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/aitiys_ja_lastenneuvola

LIITTEET

Liite 1

Hei tämän viestin vastaanottaja!

Voitko ystävällisesti välittää alla olevan sähköpostin uudelleen oman oppilaitoksesi hotelli-, ravintola- ja cateringalan ammatinopettajille (nuoret).

Hei Hotelli-, ravintola- ja cateringalan opettaja!

Tämä on muistutusviesti opettajille suunnatusta ravitsemuskyselystä! Tämä on myös kiitosviesti heille, jotka ovat jo vastanneet. Kyselyn vastausaikana monet ovat talvilomalla, joten olen jatkanut **vastausaikaa 6.3 asti**. Olisi tärkeää saada vielä useamman opettajan näkemyksiä ravitsemusasioista kyselyn avulla. Toivon, että ehtisit käydä vastaamassa alla olevan linkin kautta kyselyyn. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi. Terveisin Sirpa

Linkki kyselyyn:

<http://www.webropolsurveys.com/S/C3213F1950724599.par>

Olen Sirpa Vuolle ja opiskelen ylempää AMK-tutkintoa palveluliiketoiminnan koulutusohjelmassa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa (Tampere). Teen hotelli-, ravintola ja cateringalan opettajille suunnattua tutkimusta koskien opettajien ravitsemusosaamista ja kehittämistarpeita (hotelli-, ravintola- ja cateringalan opetussuunnitelman 2010 mukaiset ravitsemusosaamista koskevat ammattitaitovaatimukset ja arvioinnin kohteet, nuoriso).

Toivon saavani teiltä arvokasta ja ajankohtaista tietoa siitä, mikä on alan opettajien ravitsemusosaamisen nykytila ja miten sitä pitäisi kehittää, jotta opetussuunnitelmassa mainitut ravitsemusosaamista koskevat ammattitaitovaatimukset ja arvioinnin kohteet muodostuisivat hyviksi käytänteiksi alan opetuksessa.

Kyselyyn vastaaminen on erittäin tärkeä osa opinnäytetyöni onnistumista. Siksi toivon, että löytäisit arjen kiireiden keskeltä hetken aikaa ja vastaisit kyselyyn. Kohdennan tämän kyselyn kaikkien koulutusohjelmien (tarjoilija, vastaanottovirkailija, kokki) opettajille, sillä tarkoituksena on saada selville koko tutkintoon kohdistuvia kehittämistoiveita.

Mikäli haluat saada lisätietoa tutkimuksesta, voit kääntyä puoleeni puhelimitse tai sähköpostin välityksellä. Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Linkki on auki 14.2- 6.3.2013!

Sirpa Vuolle

Siltasavontie 105

33680 Tampere

0400-333750/koti

050-3645639/työ

sirpa.vuolle(at)pirko.fi

Kysymykset

1. Vastaajan sukupuoli
 - a) mies
 - b) nainen
2. Syntymävuosi _____
3. Hotelli-, ravintola- ja cateringalan työkokemusta (ei opetustyötä)
 - a) 1-5 vuotta
 - b) 6-10 vuotta
 - c) 11-15 vuotta
 - d) 16-20 vuotta
 - e) 21-25 vuotta
 - f) >26 vuotta
4. Olen toiminut opettajana
 - a) 1-5 vuotta
 - b) 6-10 vuotta
 - c) 11-15 vuotta
 - d) 16-20 vuotta
 - e) 21-25 vuotta
 - f) >26 vuotta
 - g) ei ilmoittanut
5. Koulutustaustani
 - a) alan perustutkinto
 - b) restonomi _____
 - c) ylempi ammattikorkeakoulututkinto
 - d) ylempi korkeakoulututkinto, mikä _____
 - e) muu, mikä _____
6. Opetan pääasiassa
 - a) kokkeja
 - b) tarjoilijoita
 - c) vastaanottovirkailijoita
 - d) muu _____
7. Ammatillisen peruskoulutuksen ravitsemusopetusta ajatellen taitoni ovat
 - a) erittäin hyvät
 - b) riittävät
 - c) kohtalaiset
 - d) puutteelliset
8. Miten paljon sinulla on ravitsemisalan koulutusta
 - a) ravitsemustiede pääaineena
 - b) ravitsemustieteen cum laude approbatur
 - c) ravitsemustieteen approbatur
 - d) muutama viikko

- e) ei lainkaan
9. Arvioi, miten tärkeänä osaamisalueena pidät ravitsemukseen liittyviä asioita omassa työssäsi
- a) erittäin tärkeää
 - b) tärkeää
 - c) hyvä tietää, mutta ei merkitystä
 - d) ei kovin tärkeää
 - e) ei mitään merkitystä
10. Miten tärkeänä koet opiskelijoiden ravitsemusosaamisen
- a) erittäin tärkeää
 - b) tärkeää
 - c) hyvä tietää
 - d) ei kovin tärkeää
 - e) ei mitään merkitystä
11. Millaiset taidot mielestäsi hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnosta valmistuvilla opiskelijoilla on ravitsemusasioissa tällä hetkellä

12. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005
- a) en ole perehtynyt niihin lainkaan
 - b) olen perehtynyt niihin vähän ja käytän niitä jonkin verran opetuksessa ja ohjauksessa
 - c) olen perehtynyt niihin melko hyvin, mutta en käytä niitä opetuksessa ja ohjauksessa
 - d) olen perehtynyt niihin hyvin ja käytän niitä opetuksessa ja ohjauksessa melko paljon
 - e) olen perehtynyt niihin hyvin ja käytän niitä opetuksessa ja ohjauksessa aktiivisesti
13. Tunnetko arkilounaskriteerit
- a) kyllä
 - b) en
 - c) jossain määrin
14. Millä tavalla opetat ravitsemussuositukset?

15. Missä kohdin opetat ravintosisältölaskentaa ja millä tavalla?

16. Haluaisin lisäkoulutusta ravitsemukseen liittyvistä asioista

- a) kyllä
- b) en

17. Haluaisin lisäkoulutusta

- c) ravitsemuksen perusasioista
- d) erityisruokavalioista
- e) ravitsemusasioiden integrointikäytänteistä kokin tutkinnossa
- f) ravitsemusasioiden integrointikäytänteistä tarjoilijan tutkinnossa
- g) ravitsemussuosituksista
- h) muuta, mitä _____

18. Mitä materiaalia käytät ravitsemusopetuksessa

- a) alan oppikirjoja (Kokkiprokkis, Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus, Ruoanvalmistuksen käsikirja ym.)
- a) www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/
- b) www.sydanliitto.fi
- c) www.ravitsemuspassi.fi
- d) www.kasvikset.fi
- e) www.maitojaterveys.fi
- f) muu, mikä _____

19. Millaisella koulutuksella omaa ravitsemukseen liittyvää ammatillista osaamista ja työssä kehittymistäsi voisi lisätä?

20. Miten tärkeänä koet alan työntekijän ravitsemusosaamisen seuraavilla koulutusaloilla

tarjoilija, henkilöstöravintola

- a) erittäin tärkeää
- b) tärkeää
- c) hyvä tietää, mutta ei merkitystä
- d) ei kovin tärkeää
- e) ei mitään merkitystä

tarjoilija, a la carte ravintola

- a) erittäin tärkeää
- b) tärkeää
- c) hyvä tietää, mutta ei merkitystä
- d) ei kovin tärkeää
- e) ei mitään merkitystä

kokki, lounasravintola

- a) erittäin tärkeää
- b) tärkeää
- c) hyvä tietää, mutta ei merkitystä
- d) ei kovin tärkeää
- e) ei mitään merkitystä

kokki, a la carte ravintola

- a) erittäin tärkeää
- b) tärkeää
- c) hyvä tietää, mutta ei merkitystä
- d) ei kovin tärkeää
- e) ei mitään merkitystä

vastaanottovirkailija

- a) erittäin tärkeää
- b) tärkeää
- c) hyvä tietää, mutta ei merkitystä
- d) ei kovin tärkeää
- e) ei mitään merkitystä

21. Millaista reseptiikkaa käytät opetuksessa (esim. mistä lähteistä otat käyttämäsi reseptit)?

22. Onko opetuksessa käytettyjen reseptien ravintosisältö laskettu? _____

23. Millaisia kehittämistoiveita tmv. sinulla on hotelli-, ravintola- ja cateringalan opiskelijoiden ravitsemusosaamisen opettamisen vahvistamiseksi?

Vastaa seuraaviin ravitsemusta koskeviin kysymyksiin

1. Suomalaiset saavat valtaosan sokerista piilosokerina
 - a) erilaisista välipaloista
 - b) pääruoista
 - c) mehuista
 - d) hedelmistä
2. Välipaloiksi ja kokoustarjoiluiksi suositeltavimpia vaihtoehtoja ovat
 - a) kasvikset sellaisenaan
 - b) hedelmät ja marjat
 - c) täysjyväleivät
 - d) murotaikinapohjaiset piirakat
3. Mitkä seuraavista väittämistä sopivat terveelliseen ateriaan?
 - a) terveellinen ateria on ruokailijan jokapäiväinen oikeus
 - b) terveellinen ateria voi sisältää myös jälkiruoan
 - c) terveellinen ateria tarjotaan ilman lisättyä rasvaa (esim. leipärasvaa tai salaatin-kastiketta)
 - d) terveellinen ateria voidaan koostaa ilman kasviksia
4. Ravitsemusosaaminen ruokapalveluissa
 - a) kertoo henkilöstön ammattitaidosta
 - b) kertoo tuloksekkaasta toiminnasta
 - c) on automaattista ja itsestään selvää
 - d) vaatii jokaiselta ruokapalvelussa työskentelevältä päivittämistä silloin tällöin
5. Tyypin 2 diabeetikon ruokavalion tulisi sisältää
 - a) tavanomaisia, terveellisiä ruoka-aineita
 - b) pääasiassa diabetestuotteita
 - c) runsaasti kuitua
 - d) ei ollenkaan sokeria
6. Terveellisten pääruokien kriteerit on määritelty erilaisille pääruokatyypeille. Kriteerejä voidaan soveltaa esimerkiksi
 - a) lihakeittoon
 - b) makaronilaatikkoon
 - c) kaurapuuroon
 - d) kalapyöryköihin
7. Ovatko seuraavat aterian perunalisäkkeisiin liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v)?
 - a) perunaa on suositeltavaa tarjota päivittäin esimerkiksi keitettynä tai soseena
 - oikein
 - väärin
 - b) rasvaiset perunalisäkkeet nostavat aterian rasva- ja energiapitoisuuden usein moninkertaiseksi
 - oikein

- väärin

c) uuniranskalaiset sisältävät enemmän rasvaa kuin kermaperunat

- oikein

-väärin

d) uuni- tai lohkoperunaperunoihin voidaan haluttaessa lisätä kypsennyksen yhteydessä öljyä 2g/100g kypsää tuotetta

- oikein

-väärin

8. Tarkastele ja arvioi alla olevaa ruokaohjetta terveellisuuden näkökulmasta.

Makkarakeitto

0,5 kg sipulia

1 kg perunaa

2 kg keittojuureksia

5 l vettä

40g vähäsuolaista liemijauhetta

maustepippuria, mustapippuria, persiljaa

1 kg lenkkimakkaraa

a) Makkara ei voi kuulua terveelliseen ruokaan. Vaihdan sen kokolihaan

b) Lisäisin ohjeeseen perunaa

c) Ruokaohje on hyvä tällaisenaan

d) Keittoon tulisi lisätä kasviksia

9. Jos ruokailija haluaa tavanomaista pienemmän annoksen, annos tulee koota siten että

a) pääruoan ja energialisäkkeen osuus on sama kuin suuremmissa aterioissa ja kasvikset jätetään pois

b) pääruoalla ja energialisäkkeellä täytetään lautasesta 3/4 ja kasviksilla ¼

c) pääruoalla ja energialisäkkeellä täytetään lautasesta 1/2 ja kasviksilla 1/2

d) annoksen kokoa ei voida muuttaa jos halutaan noudattaa lautasmallia

10. Lautasmallin mukaan valmistetussa kinkkuvuoassa on (yksi vaihtoehto oikein)

a) 2kg perunasuikaleita, 1kg kinkkusuikeleita, 1kg porkkanasuikaleita sekä munamaitoa ja mausteita

b) 1kg perunasuikaleita, 1kg kinkkusuikeleita, 2kg porkkanasuikaleita sekä munamaitoa ja mausteita

c) 2kg perunasuikaleita, 2kg kinkkusuikeleita, 1kg porkkanasuikaleita sekä munamaitoa ja mausteita

d) 1kg perunasuikaleita, 2kg kinkkusuikeleita, 1kg porkkanasuikaleita sekä munamaitoa ja mausteita

11. Ovatko seuraavat maitoon ja maitotuotteisiin liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v)?

a) maitotuotteista suositeltavimpia ovat täysin rasvattomat vaihtoehdot

- oikein

- väärin

b) iäkkäille voidaan suositella tavallista runsasrasvaisempia maitotuotteita

- oikein

- väärin

c) laktoosittomien maitotuotteiden rasvapitoisuudella ei ole merkitystä; pääasia ettei tuotteissa ole laktoosia

- oikein

-väärin

d) luomumaito on D-vitamiinoitua

- oikein

-väärin

12. Arkilounaskriteerien Tiedotuskriteerin tavoitteena on, että

a) asiakasta informoidaan tarjottavan ruoan ravitsemuslaadusta

b) asiakasta ohjataan aterian koostamisessa suositusten mukaiseksi

c) asiakas suoriutuu ruokailutapahtumasta täysin itseohjautuvasti (=itsepalveluna)

d) asiakas tuntee tarkasti ruoan tuotanto- ja valmistusketjun sekä siihen osallistuneet henkilöt

13. Ruokapalveluille suunnattu joukkoruokailun toimenpidesuositus sisältää ehdotelmia

a) ravitsemuslaadun parantamiseksi

b) ruokapalveluiden saatavuuden, käytön, ja houkuttelevuuden lisäämisestä

c) muonitusjärjestelyistä erityistilanteissa

d) ruokailun seurannan kehittämistä

14. Kasvisruokavaliota noudattavan ruokailijan tulee riittävän energiansaannin turvaamiseksi syödä päivittäin

a) papuja

b) siemeniä

c) kookosrasvaa

d) kasviöljyä



15.

Katso kuvaa. Mitä lisäisit ateriaan, jotta siitä tulisi enemmän lautasmallin mukainen?

a) lasillisen rasvatonta maitoa

b) 1/2 lautasellista kasviksia

- c) täysjyväleipäviipaleen + margariinia
 - d) kaikki pitäisi muuttaa, sillä makkararuoka ei voi olla koskaan lautasmallin mukainen
16. Erityisruokavalioita valmistettaessa on keskeistä ottaa huomioon
- a) asiakkaan tarpeet ja tausta
 - b) sopimattomien ruoka-aineiden korvaaminen sopivilla
 - c) ruoan trendikkyys
 - d) ruoan terveellisyys
17. Syöpäriskiä pienentää todennäköisimmin ruokavalio, joka sisältää runsaasti
- a) kuitua
 - b) kasviksia
 - c) energiaa
 - d) vitamiineja ja kivennäisaineita purkista
18. Lihan rasvapitoisuuteen vaikuttavat mm.
- a) marinadi
 - b) eläinlaji
 - c) lihan tuoreus
 - d) ruhonosa
19. Mihin seuraavista aterioista lautasmallia voidaan soveltaa?
- a) lounas
 - b) päivällinen
 - c) välipala
 - d) aamupala
20. Arkilounaskriteerien Peruskriteerin mukaan tarjolla tulee olla joka päivä
- a) vähäsuolaista ruisleipää
 - b) kevytmaitoa
 - c) kasviksia
 - d) punaista lihaa
21. Ovatko seuraavat keliakiaan liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v)?
- a) keliakia on rinnastettavissa vilja-allergiaan
 - oikein
 - väärin
 - b) keliakian aiheuttajana on viljojen hiilihydraatti
 - oikein
 - väärin
 - c) keliakia on pysyvä terveyshaitta
 - oikein
 - väärin
 - d) keliakia-ruokavalion on oltava ehdottoman tarkka
 - oikein
 - väärin
22. Ovatko seuraavat suomalaisten kansansairauksiin liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v)?
- a) kansansairaudet ovat sidoksissa elintapoihin
 - oikein
 - väärin
 - b) kansansairauksien taustalla on usein lihavuus
 - oikein
 - väärin
 - c) kansansairaudet puhkeavat vasta aikuisiällä, minkä vuoksi lasten ravitsemukseen ei tarvitse kiinnittää huomiota
 - oikein

-väärin

d) kansansairauksien ehkäisyssä ruokapalvelujen toiminnalla ei ole juurikaan merkitystä

- oikein

-väärin



23. Joka aterian on suositeltavaa sisältää täysjyväviljatuotteita, koska
 - a) niiden käyttö takaa riittävän suolan saannin
 - b) niiden käyttö takaa riittävän kuidun saannin
 - c) niiden avulla puolen kilon päivittäinen kasvissuositus täyttyy
 - d) ne ovat osa täysipainoista ateriakokonaisuutta
24. Miksi lautasmallia kannattaa hyödyntää?
 - a) ruoasta saadaan ravintoaineita oikeassa suhteessa
 - b) aterian osien koot ovat sopivia ja suositeltavia ruokailijan tarpeita ajatellen
 - c) lautasmalli takaa, että ruoan hygieniavaatimukset täyttyvät
 - d) lautasmalli sisältää aina luomu-menetelmällä tuotettuja ekologisia raaka-aineita
25. Yli 60 % rasvaa sisältävät margariinit
 - a) ovat rasvan laadultaan selvästi huonompia kuin 30-40 % rasvaa sisältävät margariinit
 - b) sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa
 - c) sisältävät transrasvaa
 - d) ovat suositeltavin vaihtoehto leivän päälle
26. Suositusten mukainen määrä salaattinkastiketta on
 - a) 1/2 tl salaattiannosta kohti
 - b) 1/2-1 rkl salaattiannosta kohti
 - c) 1-2 dl yhteensä päivittäin
 - d) salaattinkastiketta ei tarvita päivittäiskäytössä
27. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu
 - a) 1/2 lautasesta kasviksia tuoreena ja/tai kypsennettynä
 - b) alkuruokana keittoa
 - c) ei lainkaan leipää
 - d) 0,5 dl kermaviilipohjaista salaattinkastiketta
28. Ammattikeittiöiden tarjoamien aterioiden tulee olla kestävän kehityksen näkökulma huomioon ottaen
 - a) pääasiassa kasvisruokaa
 - b) ympäristövastuullisesti valmistettuja
 - c) täysin luomuraaka-aineista valmistettuja
 - d) aina lähiruoan kriteerit täyttäviä
29. Suurimmat suolan lähteet suomalaisilla ovat (valitse kaksi merkittävintä)
 - a) juustot
 - b) erilaiset naposteltavat
 - c) leipä
 - d) lämpimät pääruoat
30. Ovatko seuraavat terveyttä edistävään ruoanvalmistukseen liittyvät väittämät oikein vai väärin (o/v)?
 - a) ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää mitä tahansa raaka-aineita, kunhan lopputuloksen ravitsemuskriteerit täyttyvät

- oikein

-väärin
 - b) ruoanvalmistuksessa on suositeltavaa käyttää vain kevyttuotteita

-oikein

-väärin

- c) ruoanvalmistuksessa on suositeltavaa hyödyntää kevyitä kasvisraaka-aineita
- oikein
 - väärin
- d) jo elintarvikehankintoja tehtäessä on järkevää valita tuotteita, jotka ovat ravitsemuskriteerien mukaisia
- oikein
 - väärin